

Citind **Marte și Venus la întâlnire**, veți învăța cum să parcurgeți cu succes cele cinci etape ale unei relații:

ETAPA ÎNTÂI: ATRACȚIA

Cum să atrageți persoana potrivită

Cum să vă asigurați că nu vă îndepărtați în mod inconștient persoanele de sex opus

101 modalități de a vă găsi sufletul pereche

ETAPA A DOUA: NESIGURANȚA

Cum să alegeți persoana potrivită

Cum să vă asigurați că partenerul își păstrează interesul

Semnale de avertizare pentru evitarea implicării într-o relație cu o persoană nepotrivită

ETAPA A TREIA: EXCLUSIVITATEA

Importanța expunerii tuturor atuurilor pe care le aveți și modalitatea de a o face

Cum să-l determinați pe partener să dea tot ce are mai bun

În ce fel creează rolurile complementare jucate în ritualurile cristalizării unei relații o iubire romantică durabilă

ETAPA A PATRA: INTIMITATEA

Unde și cum să creați cele patru niveluri ale intimității: fizic, emoțional, mental și spiritual

Modul diferit în care bărbații și femeile trăiesc și reacționează vizavi de intimitate

Cele patru elemente ale unei alchimii durabile

ETAPA A CINCEA: LOGODNA

Cum să vă împăcați pentru a nu vă despărți

Motivele diverse pentru care bărbații și femeile aleg să se căsătorească

Cum să vă pregătiți pentru o căsnicie lungă cât viața

Dr. John Gray este autorul volumelor

Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus,

Marte și Venus la locul de muncă,

Soluția Marte și Venus pentru dietă și exercițiu,

Copiii sunt din rai,

Marte și Venus în dormitor,

Marte și Venus împreună pentru totdeauna

și Marte și Venus se iubesc,

toate apărute la editura **Vreamea**.

Este unul dintre cei mai cunoscuți consilieri în probleme de cuplu din toată lumea.

ISBN 978-973-645-345-8



9 789736 453458

MARTE ȘI VENUS LA ÎNTÂLNIRE

DR. JOHN GRAY

VRE
MEA

DR. JOHN GRAY

Autorul celebrei cărți

Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus

MARTE și Venus la întâlnire

Ghidul celor cinci etape ale unei relații,
pentru a o face durabilă și plină de iubire



VRE
MEA

John Gray, Ph.D.

Mars and Venus on a Date
HarperCollins Publishers

Coperta de Silvia Colfescu

Redactor: Maria Giugariu
Tehnoredactor: Dan Amza

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GRAY, JOHN

Marte și Venus la întâlnire / John Gray ; trad.:

Miruna Hornaru. - București : Vremea, 2009

ISBN 978-973-645-345-8

I. Hornaru, Miruna (trad.)

159.922.1

Copyright © 1997 by Mars Productions, Inc.
Toate drepturile rezervate. Este interzisă folosirea sau reproducerea integrală sau parțială a acestei cărți în orice fel fără permisiune scrisă, cu excepția unor scurte citate în articole critice și recenzii. Pentru mai multe informații, contactați HarperCollins Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Copyright © 2009 Editura VREMEA, pentru versiunea în limba română

DR. JOHN GRAY

MARTE și Venus la întâlnire

TRADUCERE DE
MIRUNA HORNARU

Ghidul celor cinci etape ale unei relații,
pentru a o face durabilă și plină de iubire



EDITURA VREMEA
BUCUREȘTI
2009

*Această carte este dedicată soției și sufletului meu pereche,
Bonnie Gray, cu toată dragostea și afecțiunea. Iubirea ei
luminoasă continuă să scoată ce e mai bun din mine.*

MULȚUMIRI

Îi mulțumesc soției mele, Bonnie, care mi-a fost din nou alături pe drumul alcătuirii unei noi cărți. Unele părți ale acestei cărți sunt inspirate în mod direct de începuturile relației noastre, când am trecut prin cele cinci etape ale unei relații.

Le mulțumesc celor trei fete ale noastre, Shannon, Juliet și Lauren, pentru neîntrerupta lor dragoste și pentru intuiția lor și pentru remarcile lor inteligente referitoare la multe dintre ideile din această carte. Mulțumiri speciale lui Shannon, care s-a ocupat de biroul meu pe perioada în care am scris această carte.

Le mulțumesc următorilor prieteni și membri ai familiei, pentru feedback-ul și pentru sugestiile lor prețioase vizavi de ideile din această carte: mamei mele, Virginia Gray; fraților mei, David, William, Robert și Tom Gray; surorii mele, Virginia Gray; lui Robert și lui Karen Josephson; lui Susan și lui Michael Najarian; lui Martin și lui Josie Brown; lui Stan Sinberg; lui JoAnne LaMarca; lui Bart și lui Merril Berens; lui Reggie și lui Andrea Henkart; lui Rami El Batrawi; Sandrei Weinstein; lui Bill Sy; lui Robert Beaudry; lui Jim și Annei Kennedy; lui Alan și Barbarei Garber și lui Clifford McGuire.

Îi mulțumesc agentului meu literar, Patti Breitman, care a fost mereu alături de mine, în toate etapele scrierii acestei cărți, și agentului literar internațional, Linda Michaels, pentru publicarea cărților mele pe tot globul, în peste patruzeci de limbi.

Îi mulțumesc redactorului meu, Diane Reverand, pentru opiniile ei pertinente, pentru sfaturi și indicații. De asemenea, îi mulțumesc Laurei Leonard, lui Meaghan Dowling, David Flora și celorlalți oameni minunați de la HarperCollins, pentru receptivitatea lor. N-aș putea găsi o editură mai bună.

Le mulțumesc sutelor de persoane și cupluri care și-au făcut timp pentru a-mi împărtăși părerile și poveștile lor despre cum e să fii singur și să te căsătorești.

Îi mulțumesc lui Bonnie Solow, lui Robert Geller și lui Daryn Roven pentru sprijinul lor la realizarea versiunii audio a cărții și, de asemenea, Annei Gaudinier și celorlalți de la HarperAudio.

INTRODUCERE

În generațiile trecute, provocarea de a merge la întâlniri era alta. Bărbații și femeile își doreau un partener care să poată răspunde nevoilor primare de siguranță și de supraviețuire. Femeile căutau un bărbat puternic, care să fie un bun „furnizor”; bărbații căutau o femeie grijulie cu care să întemeieze o familie. Această dinamică a curtării, ce durează de mii de ani, s-a schimbat brusc.

Noua provocare a întâlnirilor este de a găsi un partener care nu numai să ne sprijine în sensul nevoii noastre fizice de supraviețuire și siguranță, dar care să răspundă și nevoilor emoționale, mentale și spirituale. Astăzi vrem mai mult de la relațiile noastre. Milioane de bărbați și femei din toată lumea sunt în căutarea sufletului pereche alături de care să trăiască iubirea de durată, fericirea și romantismul.

Acum nu mai e de ajuns doar să găsești o persoană care să vrea să se căsătorească cu tine, vrem parteneri care să ne iubească din ce în ce mai mult pe măsură ce ne cunosc: vrem să trăim fericiti până la adânci bătrâneți. Pentru a găsi și pentru a recunoaște partenerul care să poată să ne satisfacă nevoia de o mai mare intimitate, de o mai bună comunicare și de o iubire extraordinară, trebuie să ne adaptăm abilitățile în materie de întâlniri.

Chiar dacă, cu noroc, găsești un suflet pereche, fără folosirea unor bune abilități la întâlniri, se poate să nu-l recunoști și să nu te căsătorești. Acum optsprezece ani am fost destul de norocos să-mi găsesc sufletul pereche, dar nu destul de experimentat pentru a face relația să funcționeze. Bonnie și cu mine am ieșit împreună cam un an și jumătate. Deși ne iubeam foarte mult, nu ne-am căsătorit.

Ne-am despărțit și fiecare a luat-o pe drumul lui. Patru ani mai târziu, ne-am împăcat. De data asta întâlnirile noastre au fost altfel, într-un final ne-am căsătorit și am trăit fericiti. Creând condiții în care dragostea să se poată dezvolta, inimile ni s-au deschis și am trăit o „dragoste a sufletelor” care „dănuie indife-

rent ce se întâmplă". Descoperirea dragostei necondiționate a fost rezultatul creării în prealabil a unor condiții prielnice pentru ca dragostea să se dezvolte.

Prima dată când am ieșit împreună, am știut într-un final că ne iubeam unul pe celălalt, dar nu îndeajuns pentru a ne căsători. Nu avusesem încă sentimentul interior de siguranță, care apare atunci când sunt îndeplinite condițiile prielnice. Fără o abordare reactualizată a ieșitului împreună și a relațiilor, am ajuns la concluzia greșită că nu eram făcuți unul pentru celălalt.

A doua oară când am ieșit împreună, cu o altă înțelegere a diferențelor dintre bărbați și femei, am reușit să facem ca relația să meargă. Pe măsură ce trăiam iubirea împreună, inimile ni s-au deschis. De-abia atunci am reușit să simțim dragostea necondiționată față de celălalt. Eram suflete pereche. Cu această convingere, am cerut-o în căsătorie, iar ea a fost pregătită să accepte.

În calitate de consilier de cuplu, încep să împărtășesc această nouă formă de înțelegere a lucrurilor în cadrul ședințelor de consiliere și a seminarelor mele. Rezultatele au fost vizibile și imediate. Cu această nouă concepție privind modul diferit în care bărbații și femeile gândesc și simt, cuplurile au putut să-și îmbunătățească comunicarea și să înceapă să obțină ceea ce vroiau în relațiile lor. Cu speranțe noi, au putut să descopere o iubire mai profundă în inimile lor, să vindece sau să elimine vechile resentimente ce e posibil să le fi închis inimile și să reaprindă focul pasiunii și al romantismului.

Încurajat de beneficiile practice din propriul meu mariaj și din viețile clienților și participanților la seminarele mele, am mers mai departe și am scris *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*¹, carte ce s-a vândut în peste zece milioane de exemplare în întreaga lume. Un bestseller în peste patruzeci de limbi, care a ajutat bărbați și femei de pe tot globul.

¹ Dr. John Gray, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Editura Vremea, București, 2001.

La biroul meu se primesc în continuare peste trei sute de telefoane și scrisori pe zi de la oameni care au avut de câștigat în urma citirii cărții sau participării la ateliere. Pe lângă seminarele pe care le susțin personal în fiecare lună, alte sute de seminare Marte/Venus sunt ținute pe tot globul de consilieri Marte/Venus calificați. În timp ce acest mesaj simplu a fost util pentru atât de multe cupluri, pentru cei singuri lipsea ceva.

În mod repetat, celibatari sau cupluri ce ieșeau împreună au ridicat întrebări la care nu se răspundea sau care nu erau abordate în mod direct în *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*. De-a lungul procesului de găsire a răspunsurilor practice la întrebările lor din ultimii doisprezece ani, au fost formulate ideile, principiile și observațiile din *Marte și Venus la întâlnire*. Această carte este scrisă special pentru celibatarii și cuplurile ce ies împreună și sunt interesați de găsirea iubirii adevărate și de durată.

Totuși, și cuplurile căsătorite vor găsi aceste principii și observații de neprețuit. Cupluri cu un mariaj fericit se pot bucura de aceste idei din perspectiva dorinței lor de a adăuga note jucăușe sau romantice relației lor. Indiferent de cât de bună este o relație, mereu e loc de mai bine. Chiar și cei mai buni atleți încă își mai ascultă antrenorii pentru observațiile lor și pentru ghidaj.

Cuplurile căsătorite care au dificultăți în mariaj pot descoperi ce lipsește din relațiile lor. Destul de des, cuplurile trec peste una sau două etape ale ieșitului împreună, iar acest lucru le afectează mariajul. Întorcându-se și parcurgând etapele întâlnirilor, multe cupluri și-au consolidat iubirea.

Cuplurile căsătorite care vor să reaprindă flacăra dragostei de la primele întâlniri vor avea multe de învățat din acest ghid practic. Trecând în revistă elementele unei întâlniri reușite și punându-le în practică, pot să simtă din nou pasiunea și romantismul de la început. Punând în practică aceste sfaturi simple, aceștia nu numai că vor reaprinde focul dragostei, dar îl vor și ține arzând.

Sfaturile cuprinse în *Marte și Venus la întâlnire* oferă răspunsuri practice celor mai frecvente frustrări resimțite de celibatari și cuplurile ce ies împreună. Foarte adesea, la începutul unei relații,

înțelegem greșit sau interpretăm în mod eronat faptele și reacțiile partenerilor noștri. Cu o bună înțelegere a diferitelor noastre moduri de a gândi și a percepe, întâlnirile pot fi un motiv de bucurie, un sprijin, o plăcere și o împlinire în loc de o potențială cauză de frustrare, descurajare, griji și jenă.

Cu această nouă abordare, confuzia asociată cu mersul la întâlniri începe să se destrame. Pe măsură ce citiți *Marte și Venus la întâlnire* și începeți să vedeți rezultatele practice ale schimbării abordării pe care o aveți la întâlniri, veți începe să descoperiți că deja știți mai multe decât credeți. Atunci când găsiți cele câteva piese lipsă ale puzzle-ului, totul începe brusc să se aranjeze.

Bazându-vă pe această nouă abordare, veți găsi motivarea, abilitățile și încrederea necesare pentru a găsi persoana potrivită, în timp ce vă bucurați de întâlniri. Citind această carte, sentimentele pe care le trăiți în adâncul inimii vor fi validate. Această abordare plină de bun simț explică cele mai frustrante momente de la întâlniri și propune un plan clar pentru a avea succes.

Nu puteți afla din nici o carte dacă o persoană este sau nu este potrivită, dar o carte vă poate îndrepta în direcția bună și vă poate ajuta la crearea condițiilor prielnice pentru a afla acest lucru. Atunci când principiile și sfaturile din *Marte și Venus la întâlnire* sunt puse în practică, veți fi pregătiți să întâlniți și să recunoașteți sufletul pereche.

În această carte sunt multe sugestii ce pot să nu fie bune pentru toți. Sunt numai sugestii. Mai mult decât orice, această carte vă va furniza informațiile pentru evaluarea unei situații și pentru luarea deciziei potrivite.

La fel ca în cazul celorlalte cărți ale mele, sunt multe generalizări despre bărbați și femei. Asta nu înseamnă că toți bărbații sunt într-un fel și toate femeile sunt în alt fel. Înseamnă doar că mulți bărbați și multe femei sunt în felul acela. Dacă generalizările nu vi se potrivesc perfect, nu înseamnă că e ceva în neregulă cu dumneavoastră. Atunci când întâlniți o persoană al cărei comportament e diferit de al dumneavoastră, scoateți-vă exemplarul

din *Marte și Venus la întâlnire* și folosiți-l ca un ghid care să vă ajute să înțelegeți situația.

Unii vor fi tentați să țină ascunsă această carte. A ști că poți câștiga în lupta cu celălalt sex îți aduce, cu siguranță, un avantaj. Dar există un și mai mare avantaj în a spune partenerului că ai citit cartea. Dacă sunteți amândoi de acord cu multe dintre principii și valori, veți putea avea de la început mai multă încredere unul în celălalt.

Discuțiile despre ideile din *Marte și Venus la întâlnire* pot fi un extraordinar mod de a începe să cunoști pe cineva. Multe cupluri ce ieșeau împreună au făcut așa cu *Bărbații sunt de pe Marte*. Citind împreună *Marte și Venus la întâlnire* în diferitele etape ale relației va fi chiar și mai util.

De multe ori e dificil să discuți dorințele și nevoile pe care le ai într-o relație. Dacă această carte prezintă destul de precis dorințele voastre, atunci vă va ajuta să le comunicați partenerului. Una dintre cele mai importante caracteristici ale acestor sfaturi este faptul că ele sunt exprimate într-un limbaj cinstit care sprijină femeile și bărbații deopotrivă.

Puteți vorbi despre diferențele dintre cei de pe Marte și cele de pe Venus fără să vă călcați pe bătători.

Dacă valorile prezentate în această carte sunt în concordanță cu alte dumneavoastră, dar nu sunt deloc asemănătoare cu cele ale unui potențial partener, poate fi un semn clar că acea persoană nu este cea potrivită. Totuși, nu mereu se întâmplă așa. Unii pot pur și simplu să nu agreeze stilul meu de a scrie despre întâlniri, dragoste și relații. Chiar dacă el sau ea sunt complet opaci la cărțile despre relațiile de dragoste, nu înseamnă că nu sunt persoana potrivită.

Adevăratul test este parcurgerea etapelor pentru a vedea dacă vi se pot satisface nevoile. Chiar dacă partenerul vostru nu citește *Marte și Venus la întâlnire*, veți avea puterea să scoateți ce e mai bun în el sau ea atunci când o citiți. Veți ști atunci dacă este persoana potrivită pentru voi.

Femeile fac adesea greșeala să citeze o autoritate în domeniu pentru a schimba comportamentul unui bărbat. Chiar dacă unui

bărbat îi plac cărțile mele, e o idee bună să nu dați citate din ele. Mai ales în cazul bărbaților, o cerere de schimbare e cel mai bine primită atunci când este personală și se bazează pe ce simțiți că este bine pentru voi și nu pe ce scrie într-o carte că e bine.

Ani de-a rândul, femeile m-au întrebat cum să facă un bărbat să citească *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*. Răspunsul este același și pentru cartea aceasta. O femeie ar trebui să-l întrebe pe bărbat ce crede despre unele idei despre bărbați. Cerându-i să citească acel pasaj pentru a-i răspunde la întrebări, nu lasă să se înțeleagă că el are nevoie de asta, ci că el este expertul în ceea ce privește bărbații și că expertiza lui ar ajuta-o pe ea. Bărbații adoră să fie experți și le place să fie de ajutor. Pe măsură ce citește textul, poate descoperi că este destul de interesant și folositor și pentru el. Până la urmă, dacă este de pe Marte, cum ar putea înțelege locuitorii de pe Venus?

Când *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus* a fost publicată pentru prima dată, a fost cumpărată în principal de femei. Pe măsură ce mai mulți bărbați au auzit despre ea, această tendință s-a schimbat în mod dramatic. Acum, după ce a fost un bestseller timp de patru ani, bărbații o cumpără la fel de mult ca femeile. Bărbații sunt și ei interesați să aibă relații mai bune; a trebuit doar să descopere că este o carte „prietenoasă” și pentru bărbați.

Altă abordare pentru a motiva un bărbat să citească această carte este de a-i cere pur și simplu să o facă pentru tine. Nu trebuie să sugerați că are nevoie de asta, ci că v-ar plăcea foarte mult să discutați cu el despre carte, lucru care v-ar ajuta. Când sunt abordați cum trebuie, mulți bărbați sunt bucuroși să o citească. Unii bărbați pur și simplu nu citesc. Dacă acesta este cazul, împrumutați-i un exemplar din cartea în variantă audio sau uitați-vă împreună la caseta video pentru a vă amuza. Aceleași sugestii se pot aplica atunci când un bărbat vrea ca partenera lui să citească cartea.

În timp ce citiți *Marte și Venus la întâlnire*, vi se vor aprinde beculțele. Brusc, lucruri din care nu înțelegeați nimic, vor începe să prindă sens. Această schimbare de atitudine vă va ajuta, pregă-

tind terenul pentru a putea să găsiți sufletul pereche. Când, în această lumină nouă, veți putea înțelege cu acuratețe greșelile din trecut, va trebui doar să nu le repetați. Cu această nouă înțelegere a lucrurilor, vă veți detașa de tiparele din trecut și veți fi liberi să construiți relația visurilor voastre. Veți descoperi rapid că aveți abilitatea de a găsi persoana potrivită.

E o mare plăcere să vă prezint *Marte și Venus la întâlnire*. Este punctul culminant al ultimilor doisprezece ani plini de succes în ceea ce privește susținerea milioaneilor de oameni ca voi pentru îmbunătățirea comunicării cu sexul opus. Reușind să înțelegeți și să faceți față provocărilor fiecăreia dintre cele cinci etape ale unei relații, și voi veți găsi dragostea adevărată și de durată.

4 aprilie 1997
Mill Valley, California

MARTE ȘI VENUS LA ÎNTÂLNIRE

În timpul seminarelor mele de consiliere pe probleme de cuplu, mi s-a întâmplat adesea ca femei singure să vină la mine și să-mi descrie foarte detaliat cum văd ele o întâlnire reușită. Întrebarea care urmează e aproape mereu aceeași. Fiecare dintre aceste femei zice: „Nu înțeleg de ce nu a mers.” Dacă totul a mers atât de bine, de ce el nu a vrut să continue relația? se întreabă ele. Pentru cele mai multe femei, bărbații sunt încă un mister. Întrebările lor demonstrează adesea o înțelegere și o interpretare complet greșite a bărbaților.

Femeile întreabă:

- Cum fac să atrag bărbatul potrivit pentru mine?
- De ce bărbații vorbesc atât de mult despre ei?
- De ce nu mai dau telefon bărbații?
- De ce bărbații nu se angajează într-o relație?
- Cum fac un bărbat să fie deschis?
- De ce trebuie să fac orice pentru ca relația asta să funcționeze?
- Totul e extraordinar, dar partenerul meu nu vrea să se căsătorească, iar eu vreau. Ce pot să fac?
- De ce mă încurc mereu cu același gen de bărbat?

Întrebările femeilor tind să se învârtă în jurul aceleiași probleme: Cum mă asigur că relația va fi una de durată, bazată pe dragoste? Femeile vor să fie sigure că pot obține ceea ce au nevoie dintr-o relație. Bărbații, pe de altă parte, au întrebări diferite. Întrebările lor se concentrează asupra modalității de a fi siguri de succesul relațiilor lor, dar dezvăluie și o înțelegere și interpretare complet greșite a femeilor.

- Cum știu ce-și dorește o femeie?
- De ce femeile nu sunt directe?

- De ce începem să ne certăm pe cele mai mărunte lucruri?
- De ce femeile nu spun pur și simplu ce vor?
- Cum știu dacă ea e aleasa?
- De ce ea vrea mereu să vorbească despre relația noastră?
- Totul merge bine acum, deci de ce să destabilizăm situația căsătorindu-ne?
- De ce femeile pun atât de multe întrebări?

Deși întrebările bărbaților și femeilor arată orientări diferite vizavi de întâlniri, au totuși două lucruri în comun: bărbații și femeile vor ca relațiile lor să fie pline de dragoste și, în mod sigur, nu se înțeleg unii pe ceilalți. În unele momente ne simțim neputincioși să obținem ce vrem în relațiile noastre.

Poate părea o situație fără speranță, dar nu e așa. Odată ce bărbații și femeile învață că fiecare abordează întâlnirile și relațiile în mod diferit, avem informațiile și datele din interior necesare pentru a începe să răspundem la propriile întrebări. Fără o înțelegere mai profundă a diferențelor dintre noi, e clar că vom continua să ne interpretăm în mod greșit partenerii de întâlniri și să creăm probleme inutile.

CUM NE SABOTĂM RELAȚIILE FĂRĂ SĂ ȘTIM

Când ne înțelegem greșit unul pe celălalt, putem să ne sabotăm relațiile fără s-o știm. O femeie poate să concluzioneze în mod greșit că cel cu care se întâlnește e „doar încă un bărbat incapabil să se angajeze într-o relație” și să renunțe. Un bărbat poate crede că cea cu care se întâlnește e doar încă o femeie ale cărei nevoi l-ar putea sufoca și încătușa. În consecință, își pierde interesul.

Indiferent de cât de sincer ești, dacă partenerul tău îți interpretează în mod greșit reacțiile și răspunsurile inocente și automate, încercările tale de a construi o relație pot să nu aibă succes. Nu e de ajuns să fii doar corect atunci când te dezvălui; pentru a avea succes la întâlniri, trebuie să te gândești și la cum vei fi înțeles. Din acest motiv, sunt momente când nu putem să fim pur și simplu „noi înșine”. În loc de asta, trebuie să ne abținem să reacționăm așa cum ne spusese inițial intuiția și să ne măsurăm răspunsurile în așa fel încât să se înțeleagă de unde venim.

Nu e de ajuns să fii doar corect atunci când te dezvălui;
pentru a avea succes la întâlniri, trebuie să te gândești
și la cum vei fi înțeles.

Înțelegerea sexului opus ne dă libertatea de a lua decizii și de a alege într-un mod ce favorizează obținerea lucrurilor pe care ni le dorim, dar într-un mod care funcționează. Pentru a face asta, este esențial să înțelegem mai bine lumile diferite din care venim. Deși am prezentat multe dintre aceste deosebiri în cartea mea, precedentă, *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, sunt multe aspecte relevante în mod special pentru cei singuri care nu au fost tratați.

O înțelegere mai profundă a bărbaților și femeilor care sunt singuri poate fi de mare ajutor pe drumul ce traversează cele cinci etape ale unei relații: atracția, nesiguranța, angajarea, intimitatea și logodna. Cu aceste noi date din interior, vă va fi mai ușor să interpretați în mod corect comportamentul celuilalt și să vă comportați în consecință.

CELE CINCI ETAPE ALE UNEI RELAȚII

Prima etapă: atracția

În prima etapă a unei relații, simțim atracția inițială pentru un potențial partener. În acest prim stadiu provocarea este de a vă asigura că aveți oportunitatea să vă exprimați această atracție și să cunoașteți acest potențial partener. Cu o bună înțelegere a abordărilor diferite pe care bărbații și femeile le au la întâlniri, veți putea pași cu dreptul.

Cea de-a doua etapă: nesiguranța

În a doua etapă are loc trecerea de la sentimentul de atracție la cel de nesiguranță: este partenerul nostru cel potrivit? În această fază, provocarea este de a recunoaște această nesiguranță și de a nu fi influențat de ea. Dacă sunteți nesigur nu înseamnă că partenerul vostru nu este cel potrivit. Când ieșiți cu cineva care vi se pare foarte special, este foarte normal să vă întrebați brusc dacă doriți să continuați să ieșiți cu acea persoană. Fără o înțele-

gere a acestei etape, e foarte ușor pentru un bărbat să treacă de la o relație la alta și pentru o femeie să facă greșeala de a se agăța de un bărbat mai mult decât se agăța el de ea.

Cea de-a treia etapă: exclusivitatea

În a treia etapă simțim dorința să ieșim numai cu acea persoană. Vrem să avem oportunitatea de a da și de a primi dragoste într-o relație specială, fără competiție. Vrem să ne relaxăm și să avem mai mult timp pe care să-l petrecem cu partenerul nostru. Toată energia pe care o consumăm în căutarea persoanei potrivite se poate canaliza acum în direcția construirii unei relații romantice de dragoste împărtășită de ambele părți. În această etapă, pericolul este de a deveni prea comozi și de a nu mai face acele lucruri mărunte care îl fac pe partener să se simtă special.

Cel de-a patra etapă: intimitatea

În a patra etapă începem să trăim cu adevărat în intimitate. Suntem destul de relaxați pentru a lăsa garda jos și a ne deschide sufletul într-un mod mai profund decât înainte. În această etapă avem șansa să vedem tot ce e mai bun în noi și în partener, dar trebuie să și facem față părților noastre mai puțin-perfecte. Fără o înțelegere a modurilor diferite în care bărbații și femeile reacționează în intimitate, e ușor să ajungem la concluzia greșită că suntem prea diferiți pentru a continua.

Cea de-a cincea etapă: logodna

În al cincilea stadiu, fiind convinși că suntem cu persoana cu care vrem să ne căsătorim, ne logodim. În această etapă avem șansa să ne sărbătorim dragostea. Acesta este momentul în care să trăiți relația de iubire cu veselie, bucurie, liniște și tandrețe. E o perioadă a marilor emoții și promisiuni. Multe cupluri fac greșeala de a se grăbi să se căsătorească. Nu înțeleg că această perioadă este una vitală pentru strângerea de experiențe pozitive de împărtășire reciprocă și de rezolvare a neînțelegerilor și dezamăgirilor înainte de provocările mai mari ale vieții în căsătorie, ale mutării împreună și ale întemeierii unei familii. Această etapă constituie fundația solidă a unei vieți trăite cu dragoste și romantism.

De-a lungul cărții *Marte și Venus la întâlnire*, vom explora într-un mod foarte detaliat cele cinci etape ale unei relații și diversele întrebări ce se ridică în fiecare etapă. Fiecare capitol vă va prezenta date fundamentale despre felul diferit în care bărbații și femeile abordează întâlnirile, astfel încât să vă înțelegeți în mod corect partenerul și apoi să alegeți să răspundeți în așa fel încât să nu fiți înțeleși greșit. Astfel, veți profita de fiecare șansă de a construi relația visurilor voastre.

ÎNTÂLNIRILE POT FI MULT MAI UȘOARE

Fie că îți refaci viața, fie că tocmai începi să mergi la întâlniri sau că ieși cu cineva de ani buni, un lucru nu pare să se schimbe: întâlnirile sunt stângace și presupun momente neplăcute și de disconfort. Pentru unii oameni, unul dintre principalele motive pentru care se căsătoresc este dorința de a scăpa de întâlniri. Totuși, ieșitul în oraș cu cineva nu trebuie să fie ceva atât de sumbru și dificil, și nici nu trebuie să pară ceva fără de sfârșit. De fapt, dacă sunteți în căutarea persoanei potrivite, cel mai rapid mod de a o găsi – și de a fi găsit – este să creați premise pozitive pentru întâlniri.

Cel mai rapid mod de a găsi și de a fi găsit de un partener special este să creați premise pozitive pentru întâlniri.

Acest lucru va fi incredibil de ușor, știind la ce să vă așteptați în fiecare dintre cele cinci etape ale unei relații. De exemplu, în prima etapă – cea a atracției – când o femeie înțelege de ce un bărbat n-o sună a doua zi, chiar și atunci când e atras și interesat de ea, acest lucru o scutește de griji inutile. Însușirea unei noi abordări de a-i telefona, astfel încât să nu-și diminueze poziția în ochii lui, o face și mai liberă, lăsând-o să se bucure de întâlniri: n-o să mai stea lângă telefon întrebându-se când o să sune.

În mod asemănător, această înțelegere a diferențelor dintre noi face ca ieșitul împreună să fie mult mai ușor și pentru bărbați. De exemplu, când un bărbat înțelege exact de ce au nevoie femeile și ce trebuie să facă el pentru a satisface acele nevoi,

atunci va fi încredător că va ajunge la femeia pe care o dorește și o iubește. Destul de des, ceea ce ar vrea el nu e în mod necesar și ce vrea ea. Învățând care sunt aceste diferențe, el poate înțelege ce trebuie să facă în fiecare dintre cele cinci etape.

PUTEREA PREGĂTIRILOR

Când suntem pregătiți pentru ce va veni, nu suntem lăsați cu garda jos și nici nu ne vom îndoi de noi înșine. Când ni se pare că relațiile noastre capătă sens, nu mai facem la fel de multe greșeli; suntem, de asemenea, capabili să învățăm din greșeli și, astfel, nu mai repetăm aceeași greșală la infinit. Cu această înțelegere a diferențelor, putem să ne eliberăm de tiparele negative în care acționăm în mod repetitiv.

Învățând din greșeli, ne putem elibera de tiparele negative după care acționăm.

Înțelegerea faptului că bărbații sunt de pe Marte și femeile de pe Venus nu va face neapărat o relație de durată din orice întâlnire, dar va face întâlnirile mult mai distractive, mai confortabile și mai pline de satisfacții. Câteodată vă va ajuta să vă dați seama mai devreme că sunteți cu o persoană nepotrivită. Această viziune clară va face să vă fie mai ușor să treceți mai departe și să găsiți persoana potrivită. Cu cât descoperiți mai repede că o persoană nu e cea potrivită, cu atât mai repede puteți să treceți mai departe și să găsiți persoana potrivită.

Înțelegând cele cinci etape ale unei relații, veți ști cu siguranță unde vă situați și unde vreți să ajungeți. Dacă sunteți blocați într-un tipar, vă veți putea da seama cum să vă eliberați și să mergeți mai departe. Fără îndoială, când sunteți pregătiți să vă îndrăgostiți de sufletul pereche, persoană cu care comunicați la nivel spiritual, partenerul vostru va fi acolo. Asumându-vă riscul de a vă urma inima și a explora relațiile cu intenția de a găsi persoana potrivită, vă pregătiți să găsiți dragostea adevărată, de durată.

GĂSIREA PERSOANEI POTRIVITE

Găsirea persoanei potrivite e ca trasul cu arcul. Ochirea și nimerirea centrului țintei cere mult antrenament. Unii oameni pot nimeri în centru din prima, dar cei mai mulți nu pot. În mod asemănător, cei mai mulți dintre noi se întâlnesc cu mai multe persoane înainte de a o găsi pe cea potrivită. Unora le trebuie mult mai mult timp decât este necesar pentru că din abordarea lor lipsește ceva. Ducând mai departe metafora trasului cu arcul, putem vedea cu claritate ce ne lipsește.

Imaginați-vă că trageți la țintă și ratați. Săgeata s-a dus prea mult în stânga. Doar prin simpla înțelegere a faptului că ați tras prea la stânga, mintea voastră va corecta automat mișcarea, iar data viitoare veți trage mai la dreapta. De-a lungul mai multor încercări după care mintea voastră va continua să corecteze mișcarea, veți reuși în final să atingeți ținta.

La fel este și în relații. De fiecare dată când ieșiți în oraș și descoperiți că partenerul nu este persoana potrivită, mintea voastră se va auto-corecta, iar data viitoare vă veți simți mai atras de cineva care seamănă mai mult cu persoana potrivită. Pentru a ne auto-corecta în privința tipului de oameni de care ne simțim atrași sau pe care îi considerăm interesați, trebuie să ne dăm seama cât de departe am fost de țintă.

Dacă am fost departe de ea, atunci vom ști că trebuie să reglăm tirul cu mult. Dacă suntem mai aproape de țintă, atunci îl reglăm doar puțin. În mod asemănător, dacă cineva este clar diferit de genul nostru, atunci trebuie să căutăm cu totul altceva, dar dacă el sau ea sunt pe aproape, atunci va trebui să găsim ceva nu foarte diferit.

Dacă ați fi legat la ochi și de fiecare dată când v-ați apropiat de țintă cineva v-ar ghida în mod greșit, probabil că nu ați nimeri

niciodată ținta. Pentru a ne auto-corecta după fiecare lovitură, trebuie să avem un feedback corect. Înarmați cu informații precise, putem face ajustările necesare la următoarea tragere. În final vom ochi și vom lovi ținta.

DESPĂRȚIRILE BUNE FAC ÎNCEPUTURILE BUNE

Modul în care punem punct unei relații și modul în care evaluăm o întâlnire sunt esențiale în ajustarea capacității de a fi atrași de persoana potrivită. Secretul siguranței de a ști că o relație duce la o alta, mai aproape de ceea ce vă doriți, este să fiți atenți la felul în care terminați relațiile. Modul în care puneți punct unei relații are un impact enorm asupra calității viitoarei voastre relații. Despărțirile bune fac începuturile bune.

Atunci când terminați o relație cu sentimente de ranchiună sau de vină, e mult mai greu să mergeți mai departe și să găsiți persoana potrivită. Destul de des, când se sfârșește o relație, e posibil să aveți resentimente pentru că partenerul v-a lăsat baltă sau nu s-a ridicat la nivelul așteptărilor voastre. Cel mai adesea, femeile simt că s-au implicat prea mult într-o relație și nu au primit în schimb ceea ce aveau nevoie. Prin urmare, au resentimente. Bărbații, pe de altă parte, tind să se simtă mai degrabă vinovați. Se simt prost pentru că relația nu a mers bine și vinovați dacă partenera lor s-a simțit neîmplinită.

Deși această dinamică – bărbații simțindu-se vinovați și femeile având resentimente – este comună, se poate întâmpla să fie și invers. În general, cel care se simte respins și abandonat are resentimente. Cel care părăsește se simte vinovat. În ambele cazuri, rezultatul este același. Terminăm o relație cu inima strânsă.

Fără o inimă deschisă, e mult mai greu să găsești persoana potrivită. Când avem inima deschisă, putem să ne simțim atrași și chiar să ne îndrăgostim de persoana potrivită, sau, cel puțin, să facem progrese în găsirea cuiva mai apropiat de persoana ideală. Când avem inima deschisă, putem fi siguri că ne apropiem de ținta noastră. Când avem sufletul încărcat, tindem însă să trăim aceleași experiențe.

REPETAREA TIPARELOR

Atunci când punem punct unei relații cu resentimente sau vinovăție, vom fi atrași de persoane care ne vor putea ajuta să facem față sentimentelor și situațiilor nerezolvate. Fiecare a făcut greșeli sau lucruri pe care să le regrete. E perfect normal să vă amintiți de lucruri din trecut și să vă spuneți: „Mi-aș dori să nu fi făcut asta.” sau „Mi-aș dori să nu fi spus asta.” sau „Mi-aș dori să nu fi reacționat așa.”, iar apoi să vă spuneți: „Mi-aș dori să mă pot întoarce în trecut și să fac totul altfel.”

Ține de natura omului să vrei să te întorci și să aranjezi sau să schimbi lucrurile pe care le regreți. Atunci când regretăm o relație, tendința noastră naturală este să fim atrași de o altă persoană pe care vom regreta că am cunoscut-o. Vom repeta acest tipar până când îl vom schimba. Pe de altă parte, când avem sentimente pozitive față de experiența unor întâlniri sau a unei relații care s-a sfârșit, ne dezvoltăm abilitatea de a ne auto-corecta și de a merge mai departe. În loc să repetăm și data viitoare tiparul, vom fi atrași de cineva mai apropiat de ceea ce ne dorim.

RELAȚII CARE DUREAZĂ PREA MULT

Unul dintre motivele pentru care oamenii se despart cu sentimente negative este că relația a durat prea mult. Nu recunosc faptul că sunt cu o persoană nepotrivită și merg mai departe. În loc să facă așa, se străduiesc prea mult ca relația să meargă. Încearcă ori să-și schimbe partenerul, ori să se schimbe pe ei înșiși. În timp ce încearcă să facă lucrurile să meargă între ei, înrăutățesc situația. Încercând să facă dintr-o relație aproape perfectă una perfectă, lasă loc frustrărilor și dezamăgirilor. Încercând să facă lucrurile să meargă mai bine, scot ce e mai rău din ei și din partenerii lor.

Asta explică de ce, după despărțire, multe cupluri descoperă că pot fi prieteni mai buni. Când erau împreună, se luptau pentru că, adânc în sufletul lor, încercau fie să-și schimbe prea mult partenerul, fie să se schimbe pe ei înșiși prea mult. După ce au

renunțat să mai încerce să facă dintr-o relație mai mult decât era, partenerii pot avea o relație mult mai prietenoasă și mai plină de tandrețe.

Când încerci să bagi o formă pătrată într-o gaură rotundă, pur și simplu nu va merge, indiferent de ce faci. Dacă încerci să faci lucrurile să se potrivească deși n-au cum, vor avea loc conflicte și se vor face eforturi inutile. La un moment dat trebuie să recunoști că partenerul nu este cel potrivit pentru tine și să treci mai departe.

Bill și Susan au ieșit împreună timp de trei ani. După primii doi ani, Bill nu era sigur că vrea să fie cu Susan, iar Susan încerca să-l convingă de faptul că pot face ca relația să meargă. Cu cât încercau mai mult, cu atât înrăutățeau lucrurile. Susan era mereu suspicioasă că Bill e interesat de alte femei. Deși el îi era fidel, ea îl întreba mereu ce face, unde se duce și ce simte pentru ea. Susan se închise în ea și deveni neîncrezătoare, în timp ce Bill reacționa simțindu-se încolțit, iritabil și distant. În final, după multe certuri amarnice pe motive mărunte, s-au despărțit, amândoi furioși și simțindu-se respinși.

În loc să dea ce aveau mai bun de oferit, relația lor i-a făcut să scoată la iveală părțile cele mai rele. Se certau și se ciorovăiau tot timpul. În mod clar, nu aveau abilități de comunicare bune, dar nici măcar asta nu le-ar fi salvat relația. Nu erau potriviți unul pentru celălalt, dar nu știau cum să pună capăt relației.

CÂND DRAGOSTEA NU ESTE DE AJUNS

În timp ce Bill și Susan treceau prin primele trei etape ale relației, totul mergea bine. Pe măsură ce Bill o cunoștea pe Susan, a început să se gândească că nu e potrivit pentru ea și că ea nu e potrivită pentru el. O iubea, dar nu vroia să se căsătorească cu ea.

Asta nu era de înțeles pentru el și, în mod sigur, nici pentru Susan. Ea îi simțea ezitarea în cadrul relației și îl reconforta. Îi spunea: „Dacă mă iubești, atunci de ce nu vrei să fii cu mine? Cum poți să termini relația asta pur și simplu? Nu e corect. Credeam că mă iubești. Cum poți să mă iubești și să vrei să mă

părăsești? Era ceva special între noi. Pur și simplu ți-e frică de intimitate. Nu ne mai acorzi o șansă...”

Singurul răspuns al lui Bill era același: „Te iubesc, dar nu cred că ești persoana potrivită pentru mine.” Susan nu vroia să audă asta și, în final, se certau atât de mult încât s-au despărțit. Nu se puteau hotărî nici unde să meargă să mănânce ceva fără să se certe.

Nici Bill, nici Susan nu știau că e perfect normal să începi să cunoști o persoană, să te îndrăgostești de ea și apoi să descoperi că persoana asta nu e potrivită pentru tine. În loc să pună punct relației cu dragoste, au terminat-o pentru că se certau atât de des, încât nu se mai plăceau unul pe celălalt. În lipsa acestei abordări, mulți oameni pun punct relațiilor concentrându-se pe partea negativă în loc de cea pozitivă.

CUM ȘTII CĂ O PERSOANĂ ESTE CEA POTRIVITĂ?

Destul de des, oamenii întreabă: „Cum știi că o persoană este cea potrivită?”. Când îi întrebați pe cei care știu că sunt cu persoana potrivită, în general vor spune ceva de genul: „Păi, nu prea știu ce să-ți spun – pur și simplu știi.”

Când sufletele pereche se îndrăgostesc, se recunosc pur și simplu. E la fel de simplu ca atunci când îți spui că azi e soare afară sau că apa pe care o bei e rece și revigorantă sau că piatra pe care o ai în mână e solidă. Când ești cu persoana potrivită, știi pur și simplu. Această recunoaștere nu depinde în nici un fel de vreo lungă listă de motive și calificări. Dragostea adevărată e necondiționată. Când întâlnești persoana potrivită „știi pur și simplu” și-ți petreci restul vieții descoperind de ce el sau ea este persoana potrivită.

În timp ce răspunsul acesta este adevărat, e, de asemenea, înșelător. Poate însemna că dacă nu „știi pur și simplu”, ești cu o persoană nepotrivită. Asta nu e adevărat în mod necesar. Cel mai precis răspuns la această întrebare este că „știi pur și simplu” atunci când ai creat condițiile potrivite pentru a ști, când inima ți se deschide și când se întâmplă să fii cu persoana potrivită. Dacă

îți deschizi inima și se întâmplă să fii cu o persoană nepotrivită, atunci „știi pur și simplu” că ești cu o persoană nepotrivită.

Această recunoaștere a persoanei cu care vrei să-ți petreci viața vine odată cu deschiderea inimii. Chiar dacă ești cu persoana potrivită, nu poți „să știi pur și simplu” dacă nu crezi mai întâi condițiile potrivite pentru a-ți deschide inima față de cineva. Parcurgerea celor cinci etape ale unei relații creează condițiile potrivite pentru a vă dezvolta capacitatea de a „ști pur și simplu” atunci când persoana potrivită îți iese în cale. De asemenea, te ajută să „știi pur și simplu” când ești cu o persoană nepotrivită. Odată ce ești capabil să „știi pur și simplu”, partea mai ușoară e să găsești sau să fii găsit de persoana potrivită. Fiecare decizie pe care o iei te va aduce mai aproape de țintă.

CE NU ÎNȚELEG MULȚI CELIBATARI

Mulți celibatari nu înțeleg lucrul acesta simplu. În mod greșit, ei cred că, dacă iubești pe cineva, ar trebui să vrei să ai o relație cu el sau ea. Acest lucru nu este adevărat. Cu cât o persoană este mai apropiată de partenerul ideal, cu atât va crește capacitatea voastră de a considera că vă merită iubirea, dar persoana respectivă poate totuși să nu fie cea potrivită. Doar pentru că iubiți pe cineva nu înseamnă că el sau ea este alesul.

Mulți oameni devin confuzi atunci când se îndrăgostesc. Cred că dacă iubesc pe cineva ar trebui să vrea să fie împreună pentru totdeauna. Dacă vă despărțiți, vor presupune în mod greșit că nu i-ați iubit *cu adevărat* și, în consecință, se vor simți trădați. Oamenii nu-și dau seama că dragostea nu este de ajuns. Dacă descoperă că partenerul lor nu este cel potrivit, ori se simt vinovați să pună punct relației, ori se concentrează inutil pe ceea ce nu merge în relație pentru a justifica despărțirea.

Unii oameni vor deveni automat mai critici și mai raționali pentru a justifica încheierea unei relații. Când cuplurile nu știu cum să termine o relație cu dragoste, scot la suprafață părțile cele mai rele din ei și din partenerii lor.

DE CE E NEVOIE

În cele mai multe cazuri, este nevoie de timp și de parcurgerea celor cinci etape ale relației înainte de a putea recunoaște adevăratul partener de viață, sufletul pereche. Desigur, există jocuri și modalități de manipulare pentru a face pe cineva să vă iubească și să vrea să se căsătorească cu voi. Dar dacă o persoană nu este potrivită, nu puteți fi siguri că veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți. Unul dintre motivele pentru care astăzi au loc atât de multe divorțuri este că oamenii nu trec prin cele cinci etape. Trec în grabă prin ele sau sar peste câteva.

Există jocuri și modalități de manipulare pentru a face pe cineva să vă iubească și să vrea să se căsătorească cu voi, dar asta nu garantează că vă potriviți.

Pentru generațiile precedente era normal să se căsătorească fără să se cunoască înainte, căci la baza căsătoriei era nevoia de siguranță. Strămoșii noștri erau motivați în găsirea unei perechi în principal pentru a asigura supraviețuirea lor și a copiilor lor. Cei din generația părinților noștri au învățat să fie iubitori și au ajuns să se iubească unul pe celălalt. Dar asta nu garantează că dragostea va dura.

Pentru cele mai multe cupluri din istorie, căsătoria însemna sfârșitul romantismului. Niciodată în istorie dragostea fără de sfârșit nu a fost asociată cu căsătoria. Dacă e să găsim un partener alături de care dragostea și pasiunea noastră să crească, el sau ea trebuie să fie foarte special – cineva ales și recunoscut cu sufletul. E o decizie luată de inima noastră, dar care pare uneori de parcă ar fi fost luată de îngeri.

GĂSIREA UNUI SUFLET PERECHE

Un suflet pereche este o persoană care are capacitatea unică de a scoate la iveală ce e mai bun în noi. Sufletele pereche nu sunt ființe perfecte, dar sunt perfecte pentru noi. Chiar dacă pot scoate la iveală ce e mai bun în noi, fără bune abilități de comunicare pot scoate și ce e mai rău în noi și viceversa. Nu

suntem atrași de el sau ea doar din punct de vedere fizic; suntem atrași și la nivel spiritual.

În principiu sunt patru tipuri de atracție între partenerii care ies împreună: fizică, emoțională, mentală și spirituală. Atracția fizică dă naștere dorinței. Cea emoțională, afecțiunii. Cea mentală creează interes. Cea spirituală duce la dragoste. Un suflet pereche le trezește pe toate patru.

ATRACTIA FIZICĂ NU ESTE DE AJUNS

Singură, atracția fizică e de scurtă durată. Un bărbat poate fi ușor atras de o femeie seducătoare care-i promite fără reținere o recompensă de natură sexuală. Pentru mulți bărbați tineri, doar posibilitatea de a face sex îi face să fie atrași din punct de vedere fizic. După câteva întâlniri scurte în care se consumă pasiunea fizică, atracția se va spulbera repede.

În calitate de consilier, am fost uimit să descopăr un tipar izbitor. Destul de des, femeile care erau deosebit de atrăgătoare, care arătau ca manechinele și starurile de cinema, sau, în unele cazuri, chiar erau, se plâneau de același lucru. Soții lor nu erau atrași de ele din punct de vedere sexual. Rămâneam fără cuvinte. Nu puteam să-mi imaginez un bărbat singur care să nu fie atras de aceste femei. Totuși, era adevărat. Într-un final mi-am dat seama de ce.

Aceste femei au fost curtate de bărbați care erau atrași de ele în principal din punct de vedere sexual, dar care nu au ajuns să le cunoască prea bine. Când un bărbat se simte atras de o femeie din punct de vedere sexual, *crede* destul de des că o cunoaște; se simte interesat de ea, o place, chiar crede că o iubește. Adevăratul test este să o placă și să o iubească și după ce ajunge s-o cunoască. Deși poate fi percepută ca dragoste, nu e mereu un sentiment real și de durată. Când o relație trece testul timpului, atunci dragostea este reală.

Acești bărbați care au încetat să mai fie atrași de partenerii lor, nu le-au înșelat. Ambii parteneri erau responsabili. Pusese ră prea mult accent pe aspectul fizic al relației și nu și-au dat șansa

să se cunoască și să se iubească îndeajuns de mult pentru a descoperi dacă erau sau nu suflete pereche.

Când atracția fizică nu este susținută de atracția mentală, emoțională și spirituală, atunci nu poate dura și crește în timp. Odată ce plăcerile și pasiunile trupești sunt experimentate fără pasiunile corespunzătoare ale minții, inimii și sufletului, atracția fizică se va spulbera. Atracția fizică poate fi susținută pentru toată viața doar dacă izvorăște din atracția minții, inimii și sufletului.

DRAGOSTEA DIN SUFLET ȘI DE DURATĂ

Sufletul e partea cea mai constantă din noi. Când sufletul e atras de cineva și recunoaște un partener, atunci atracția fizică, emoțională și mentală față de acea persoană poate fi întreținută, căci simțim o atracție spirituală. Atracția fizică de durată trebuie să-și aibă sursa în sufletele noastre.

La nivelul sufletului, suntem la fel pe tot parcursul vieții. Sufletul copilului e același cu cel al persoanei care ești acum. Ești tu toată viața. Sufletul este partea din tine care nu se schimbă. Pe de altă parte, felul în care arăți, modul în care simți și gândești se schimbă.

Cele mai mari schimbări au loc la nivel fizic. În plan fizic, totul e într-o continuă schimbare. Pe plan emoțional ne schimbăm mai puțin. Toți adulții se pot întoarce cu ușurință în trecut și pot simți multe dintre lucrurile pe care le simțeau în copilărie sau tinerețe. În plan mental, schimbarea este chiar mai mică. Tindem să fim interesați de același gen de lucruri pe tot parcursul vieții. Cu siguranță, au loc schimbări, dar în mod sigur mai puține decât la nivel fizic. Pe plan spiritual suntem mereu la fel.

Sufletul este ceea ce rămâne când dai la o parte corpul, mintea și inima. Sufletul are un potențial căruia îi trebuie o viață întreagă pentru a fi exploatat în totalitate. Când un cuplu e format din suflete pereche, când sufletele se recunosc și se iubesc unul pe altul iar cei doi sunt atrași unul de celălalt din punct de vedere fizic, emoțional și mental, atunci această dragoste nu numai că poate dura, dar poate continua să crească și să devină mai profundă pe măsură ce trec

anii. Asta nu înseamnă că totul va merge de la sine, fără efort. Înseamnă doar că aveți potențialul de a reuși.

CU INIMA DESCHISĂ

În primele faze ale întâlnirilor, când inima nu ne este complet deschisă față de celălalt, depindem de sentimentele de atracție și interes pentru a găsi persoana potrivită. Sentimentele de atracție și interes nu pot duce decât la o relație care să ne satisfacă nevoile emoționale. Odată ce nevoile noastre emoționale reîncep să fie satisfăcute într-o relație, inimile încep să ni se deschidă și trăim o dragoste și o intimitate adevărate. Chiar și atunci când ajungem să ne cunoaștem partenerul cu dragoste, nu este încă sigur că îl vom alege ca suflet pereche.

Putem simți o dragoste profundă, din suflet, dar acea persoană poate totuși să nu fie cea potrivită. Găsirea unei iubiri profunde și de durată nu înseamnă neapărat că persoana respectivă este cea potrivită. Când unele persoane presupun că a iubi pe cineva înseamnă căsătorie, nu-și pot deschide inimile pentru a simți dragostea fiindcă nu sunt sigure că vor să se căsătorească cu acea persoană.

În această situație imposibilă se găsesc adesea bărbații. Un bărbat simte dacă o femeie vrea să știe dacă e iubită. Nu vrea să împărtășească aceste sentimente pentru că, dacă o face, ea se va aștepta să fie cerută în căsătorie și va fi foarte rănită dacă el nu o face. În filmele siropoase, să iubești pe cineva înseamnă să vrei să te căsătorești cu acea persoană. În viața reală nu se întâmplă mereu așa.

CĂSĂTORIA ESTE O ALEGERE

Căsătoria este o alegere, dar nu ca oricare alta. Nu te căsătorești cu orice persoană pe care o iubești. În loc să se întâmple așa, mai întâi găsești dragostea și abia apoi ești capabil să iei decizia corectă. Așa cum am descoperit deja, iubirea adevărată față de o persoană nu înseamnă neapărat că acea persoană este cea potrivită. Trăirea unei iubiri adevărate ne deschide sufletul. Cu această deschidere, vom putea apoi să știm de ce are nevoie sufletul nostru.

Alegerea sufletului pereche nu este o chestiune mentală bazată pe argumentele pro și contra ale unei relații. Nu e o decizie emoțională bazată pe felul în care diferite persoane te fac să te simți. Nu e o decizie referitoare la fizic, bazată pe felul în care arată o persoană. E ceva mult mai profund. Când sufletul nostru vrea să se căsătorească cu partenerul ales, ne simțim de parcă am avea de păstrat o promisiune pentru care am venit pe lume.

Ne simțim ca și cum am fi hărăziți să fim împreună și să împărțim viața astfel.

Când sufletul nostru vrea să se căsătorească cu partenerul ales, ne simțim de parcă am avea de păstrat o promisiune pentru care am venit pe lume

Atunci când sufletul nostru vrea să se căsătorească, simțim că nu avem de ales. Trebuie să o facem dacă e să fim sinceri cu noi înșine. Este genul de angajament care poate face ca întreaga viață să fie plină de dragoste. Ne dă putere să facem sacrificiile necesare și să trecem peste greutățile ce vin în mod inevitabil odată cu căsătoria; ne binecuvântează cu un incomparabil sentiment de bucurie și de împlinire.

Multe cupluri asociază în mod greșit dragostea cu persoana potrivită pentru căsătorie pentru că numai atunci când inimile ne sunt deschise și pline de dragoste putem cunoaște pe cineva și ne putem da seama de adevărul din inimile noastre. Putem alege persoana potrivită numai atunci când avem inima deschisă, dar este, de asemenea, adevărat că putem ști cu siguranță că o persoană nu este potrivită în aceleași condiții – o inimă deschisă.

Înțelegând acest lucru, vom fi liberi să punem punct relațiilor fără să ne simțim vinovați și fără să avem resentimente. În loc să ne simțim înșelați fiindcă o persoană ne-a iubit și ne-a respins, mai bine să ne dăm seama că: „Da, m-ai iubit, dar nu eram potriviți unul pentru celălalt. Nu eram persoana potrivită pentru tine. Sunt dezamăgit și rănit, dar te pot ierta și-ți pot ura numai bine. Acum pot merge mai departe pentru a găsi persoana potrivită pentru mine.” Haideți să vedem un exemplu.

Când Bill a respins-o pe Susan

Când Bill a respins-o pe Susan, atitudinea ei a fost: „Am fi putut face ca relația asta să meargă dacă tu ți-ai fi luat un angajament față de mine, dacă ai fi primit ajutor. Dacă ți-ar fi părut mai mult și dacă te-ai fi străduit mai mult, am fi putut face ca relația să meargă. Dacă nu ți-ai fi petrecut atât de mult timp muncind și dacă m-ai fi susținut mai mult, atunci am fi putut să ne căsătorim și să trăim fericiți până la adânci bătrâneți. Dar nu. A trebuit să strici totul și să te dai bătut. Despărțirea asta mi-a distrus viața. Erai persoana ideală pentru mine, iar acum mi-ai irosit trei ani din viață.”

În timpul ședințelor de consiliere, renunța să mai lupte, întrebându-se: „Cum se poate ca o persoană pe care o iubești atât de mult să nu fie cea potrivită? De ce trebuie să se termine relația asta?”. Când o asiguram că va găsi pe cineva mai bun, pur și simplu refuza să creadă.

Până la un anumit nivel, aproape toți cei care au fost respinși într-o relație au simțit ceva de felul celor simțite de Susan. Cu siguranță, e normal să ai genul acesta de sentimente, dar ele trebuie îndepărtate și înlocuite de sentimente pozitive de dragoste și iertare.

Când Susan s-a implicat din nou într-o relație

După vreo trei luni, Susan s-a implicat într-o nouă relație. S-a îndrăgostit puternic de Jack. Totul a mers bine aproape un an, după care Susan și-a dat seama că Jack nu era persoana potrivită pentru ea. Îl iubea pe Jack, dar pe măsură ce ajungea să-l cunoască mai bine, își dădea seama că nu era persoana potrivită pentru ea.

Când încercă să pună punct relației ei cu Jack, acesta o tot ruga să se mai gândească și să mai încerce o dată. Susan se simțea vinovată că îl părăsește pe Jack pentru că el părea atât de rănit. Au mai încercat câteva luni, dar într-un final Susan și-a dat seama că lucrurile mergeau și mai rău. Chiar îl auzi pe Jack spunând despre ea lucruri pe care ea i le spusese lui Bill atunci când acesta vroia să se despartă de ea.

De-abia atunci Susan a acceptat ideea că poți iubi pe cineva fără să vrei să te căsătorești cu el. În cadrul ședințelor individuale

de consiliere, Susan a fost în sfârșit capabilă să-l ierte pe Bill. Acum putea să înțeleagă de ce plecase. Înainte pur și simplu nu înțelegea. Cu această nouă percepție a lucrurilor, putea acum să se gândească la Bill într-o manieră prietenească; era pregătită să se elibereze de resentimente.

De asemenea, a fost capabilă să termine relația cu Jack fără să se simtă vinovată sau rea. În inima ei știa că Jack nu era alesul și că, dacă va găsi persoana potrivită, va trebui să meargă mai departe. În trecut s-ar fi simțit vinovată și ar fi tras de relație până când lucrurile s-ar fi înrăutățit de tot. De data aceasta a fost capabilă să treacă mai departe, cu un sentiment de compasiune pentru Jack, dar nu cu vinovăție. Era recunoscătoare pentru timpul petrecut împreună, dar era pregătită să pună punct relației.

Peste trei luni, Susan l-a întâlnit pe Tom. Au trecut repede prin cele cinci etape ale relației. După nouă luni s-au căsătorit. Sunt suflete pereche și trăiesc fericiți împreună de doisprezece ani. Se așteaptă să își petreacă restul vieții împreună. Acum Susan e foarte recunoscătoare pentru faptul că Bill a fost destul de curajos să-și urmeze inima și să pună capăt relației. În final și Bill a mers mai departe și și-a găsit sufletul pereche.

Povestea lui Susan arată cât de important este să înțelegi că dragostea nu este de ajuns și să termini relațiile într-un mod pozitiv. Eliberându-se într-un final de resentimente și vinovăție, Susan și Bill au reușit să-și găsească sufletele pereche.

CUM NE PREGĂTIM PE NOI ÎNȘINE

Prima provocare în procesul întâlnirilor este aceea de a renunța la căutarea sufletului pereche și a te concentra în schimb la pregătirea în vederea recunoașterii sufletului pereche atunci când acesta apare. Cei mai mulți oameni găsesc sau sunt găsiți de sufletul pereche atunci când nu îl caută cu adevărat. Când vei fi pregătit, sufletul pereche va apărea.

Cei mai mulți oameni găsesc sau sunt găsiți de sufletul pereche atunci când nu îl caută cu adevărat.

În mare parte, această pregătire constă în cunoașterea sinelui. La fel ca adolescenții, încă mai învățăm ce înseamnă să fii masculin sau feminin. Întâlnirile cu persoane de sex opus sunt incitante pentru că învățăm mai multe nu numai despre sexul opus, dar și despre noi înșine. Tinerii nu merg la întâlniri pentru a-și găsi sufletul pereche, ci pentru a învăța mai multe despre ei înșiși și pentru a-și explora sentimentele de atracție.

Aceste sentimente de atracție sunt în general iubiri trecătoare. Putem să credem că iubim pe cineva, când de fapt suntem doar îndrăgostiți. Suntem entuziasmați anticipând relația cu cineva, dar apoi, când începem să-l sau s-o cunoaștem, ne mai trece entuziasmul. Cu siguranță că simțim o atracție, o afecțiune și un interes real, dar aceste sentimente încă nu s-au copt pentru a deveni dragoste adevărată, din suflet. Parcurgerea acestui proces este însă o parte importantă a pregătirii sinelui pentru găsirea persoanei potrivite.

Câteodată, după ce o relație se termină sau atunci când ne simțim respinși, chiar dacă suntem mult mai în vârstă, pentru un timp va trebui să mergem la întâlniri doar pentru a ne recăpăta încrederea în noi înșine. Odată ce ne simțim siguri că suntem atrăgători pentru sexul opus, suntem pregătiți să trecem de prima etapă a întâlnirii și să ne gândim mai serios la o relație bazată pe exclusivitate.

AUTONOMIA STĂ LA BAZA INTIMITĂȚII

În general, după vârsta de douăzeci de ani începem să ne cunoaștem cu adevărat pe noi înșine ca ființe autonome, cu inițiative diferite de ale părinților noștri și nu în totalitate dependenți de ei. Avem nevoie să experimentăm și să descoperim cine suntem, ce ne place, ce nu ne place, ce putem face, de ce avem nevoie și de ce nu.

Pe măsură ce devenim mai autonomi și mai maturi, începem în mod automat să ne dorim mai mult de la relațiile noastre.

Chiar și la șaiszeci și cinci de ani, dacă tocmai am pus punct unei relații de durată sau unei căsnicii, suntem din nou asemenea

unui tânăr de douăzeci de ani. Primul test este să ne simțim din nou autonomi. Acest sentiment al autonomiei stă la baza intimității. În timp ce ne revenim, în loc să căutăm pe cineva cu care să împărțim viața, suntem ca un flămând în căutarea mâncării. Căutăm pur și simplu pe cineva care să ne hrănească. Ca să fim pregătiți pentru intimitate și astfel capabili să recunoaștem persoana potrivită, trebuie ca mai întâi să fim capabili să ne hrănim pe noi înșine. Doar atunci ne vom putea bucura dând și primind hrană de la un partener.

Indiferent de vârstă, pe măsură ce ne simțim mai independenți și mai autonomi, nu mai suntem mulțumiți doar cu întâlnirile cu persoane atrăgătoare, drăguțe și interesante. Ne dorim ceva mai mult decât distracție și timp petrecut împreună într-un mod plăcut. Ne dorim șansa unei cunoașteri mai profunde și mai bogate a celuilalt și pe aceea de a fi cunoscuți în același mod. Aproape automat, începem să simțim nevoia de a descoperi ceea ce poate oferi o relație plină de dragoste și bazată pe exclusivitate.

SUFLETELE PERECHE NU SUNT PERFECTE

O altă idee importantă privind sufletele pereche este că nu sunt niciodată perfecte. Nu vor avea tot ce e pe lista ta de calități ideale. Vin cu un bagaj. La fel ca tine, și ele au zile bune și zile proaste. Poate nu arată așa cum ai crezut tu că ar arăta, poate au defecte cu care să nu te împaci prea bine. Nu sunt perfecte, dar când inima îți este deschisă și le cunoști, sunt într-un fel perfecte pentru tine.

Dragostea pe care o simți în mod spontan pentru cineva este fundația deprinderii de a-ți împărți viața cu cineva diferit de tine în multe aspecte. Această dragoste te motivează să cooperezi, să respecti, să apreciezi, să iubești cu tandrețe și să admiri acea persoană. În acest proces, care nu e mereu ușor și comod, devii o persoană mai bună. Sufletul tău are șansa de a evolua.

Când o omidă se transformă în fluture, nu e un proces ușor. Micul fluturaș se chinuiește să se elibereze din cocon. Tot în această luptă de eliberare, fluturele își deschide aripile și își dezvoltă forța necesară pentru a zbura. Dacă, din compasiune, tai

coconul pentru a ajuta fluturele, niciodată nu-și va dezvolta forțele pentru a zbura. Și, în loc de asta, va muri.

Dacă partenerul tău de viață nu te provoacă într-un fel sau altul, nu vei putea da ce ai mai bun în tine. Sufletele pereche sunt cei mai buni parteneri care pot scoate la suprafață cele mai bune părți ale voastre, iar uneori acest lucru se realizează trecând prin greutăți. Într-o căsnicie trebuie să treceți peste tot felul de tendințe negative — de a fi judecat prea categoric, de a fi prea critic, prea egoist, îngăduitor, exigent, neajutorat, rigid, conciliant, prea sigur pe părerea ta, prea nesigur, prea nerăbdător și așa mai departe. Un suflet pereche îți dă șansa de a te ridica deasupra acestor tendințe. Când partea întunecată iese la suprafață, devii mai puternic și mai tandru, folosindu-te de dragostea pe care o simți în adâncul inimii pentru a rezolva o problemă. În acest proces sufletul tău, la fel ca fluturele, are șansa de a zbura liber.

CÂND NU TE POȚI HOTĂRÎ

Dacă ești genul care se așteaptă să fie totul perfect, poți să nu fii niciodată satisfăcut de o persoană dacă nu ești capabil să-ți deschizi mai întâi inima. Când nu te poți hotărî în privința unei persoane, secretul succesului este să dai o șansă relației, până „știi pur și simplu”. Apoi, dacă aceea este persoana potrivită, vă logodiți. Dacă nu, vă despărțiți și nu te uiți în urmă pentru cel puțin un an. Haideți să vedem un exemplu.

Richard are patruzeci și șapte de ani. Nu a fost niciodată căsătorit, dar a ieșit cu sute de femei. E atrăgător, șarmant, a reușit în viață și vrea să se căsătorească. A avut câteva iubite speciale, dar nu a fost niciodată capabil să se așeze la casa lui. Lipsea ceva. Așa le descrie el pe aceste femei speciale:

Sarah era minunată; era plină de viață și energie, adică tot ce nu eram eu. Îmi plăcea cum mă simțeam în preajma ei. Eram aproape de căsătorie, dar ea nu vroia să se mute și nici eu nu vroiam.

Carol m-a iubit mereu exact așa cum eram. Îi plăcea să stea cu mine și ne simțeam minunat împreună. Într-adevăr,

era atât de minunată încât nu puteam cere mai mult, în afară de faptul că nu era așa plină de viață și de energie ca Sarah.

Mary era cea mai frumoasă femeie pe care am întâlnit-o vreodată. Era o femeie inteligentă și de succes și mă simteam mereu mândru când ieșeam cu ea în public. M-am gândit să mă căsătoresc cu ea, dar nu era atât de îngăduitoare precum Carol. Lui Carol îi plăcea totul la mine. Cu Mary simțeam că trebuie să fiu mereu atent. Îmi plăcea sentimentul acela, dar nu cred că mi-aș putea trăi viața așa.

Richard putea să compare femeile ore în șir. Ideea era că aștepta o femeie care să le aibă pe toate. Cu cât avea mai multă experiență cu femeile, cu atât mai multe calități cerea de la sufletul pereche. Richard compara mereu pentru că era în căutarea perfecțiunii. Vroia să aibă totul.

IMPORTANTĂ EXCLUSIVITĂȚII

În afară de ignorarea faptului că un suflet pereche nu e perfect, principalul motiv pentru care Richard era încurcat era că niciodată nu ieșea doar cu o femeie. Niciodată nu avea o relație bazată pe exclusivitate. Nu-și acorda șansa de a-și deschide inima față de o singură femeie. După ce era atras de o femeie, în loc să stea cu ea în perioada de nesiguranță, se simțea nesigur și începea să facă comparații, căutând și alte femei. Avea mereu o variantă de urgență, pe cineva cu care să fie în-caz că relația respectivă nu mergea.

Înainte de a-și deschide inima în fața unei femei și de a risca să fie respins, găsea o alternativă. În consecință, nu a avut niciodată șansa de a fi cu o singură femeie mai mult de șase luni. În cadrul tuturor relațiilor lui speciale sărea de etapa exclusivității, ajungând în stadiul al patrulea (al intimității) și apoi din nou în al doilea stadiu (nesiguranța).

Când era nesigur, remarcă și alte femei și începea să le curteze. Trecând înainte și înapoi de la o etapă la alta și de la o parteneră la alta, nu era niciodată capabil să găsească în inima lui răspunsul la întrebarea dacă o femeie e sau nu potrivită pentru el.

De ce Richard nu se putea angaja

Era, cu siguranță, vorba de niște experiențe din copilărie care agravau această tendință a lui Richard, dar incapacitatea lui de a se angaja își avea rădăcinile în eșecul lui de a parcurge toate cele cinci etape ale relației. Nu i s-a explicat niciodată de ce exclusivitatea era așa de importantă, ca o pregătire pentru a putea recunoaște persoana potrivită. El credea că mai întâi trebuie să ajungă la intimitate cu persoana potrivită și de-abia apoi să îi acorde exclusivitate, în loc să i-o acorde mai întâi (etapa a treia) și apoi să devină intim (etapa a patra).

Totuși, se uită înapoi la multe dintre femeile pe care le-a iubit și simte că patru sau cinci dintre ele ar fi fost perfecte dacă erau doar puțin diferite. Încă își mai zice: „Poate că ea era aleasa; poate că era cea mai bună parteneră pe care aș fi putut-o avea.”

Deși Richard nu are resentimente și nu se simte vinovat, se simte incomplet. Nu îi e clar dacă vreuna dintre aceste femei era cea potrivită. Dacă nu își acordă într-un final șansa de a afla, fiindu-i fidel măcar uneia, nu va afla niciodată.

Dacă nu află că direcția în care merge e greșită, nu va fi niciodată capabil să se corecteze și să se îndrepte în altă direcție pentru a nimeri ținta. În mintea lui, încă mai e convins că există patru sau cinci direcții bune de urmat. Punând punct relațiilor într-un fel incomplet, și-a sabotat în mod inconștient capacitatea de a-și găsi sufletul pereche. Una dintre aceste femei ar putea fi sufletul lui pereche, iar el nici măcar n-o știe.

Singura lui speranță este să înceteze să mai facă comparații și să caute perfecțiunea. Ar trebui să găsească o femeie de care să fie atras, care să aibă un anume potențial și alături de care să treacă prin cele patru etape. Atunci va reuși să-și dezvolte capacitatea de a „ști pur și simplu”. Chiar dacă „știe pur și simplu” că această femeie nu este potrivită pentru el, măcar știe. Pornind de aici, va găsi modalitatea prin care să fie sigur că următoarea lui relație va fi mai aproape de cea ideală.

CÂND UN BĂRBAT NU SE POATE ANGAJA

În timp ce Richard se simte incomplet în privința relațiilor lui din trecut, Jason, care are treizeci și doi de ani, se vede cu șase femei în același timp. Pur și simplu nu se hotărăște. Gândește așa: „Atâtea femei frumoase, cum poți să te hotărăști?” Îi e greu să se decidă pentru că se împotmolește în etapa a doua (nesiguranța) și apoi sare la etapa a patra (intimitatea).

Se întâlnește cu o femeie câteva săptămâni sau luni. Pe măsură ce se cunosc și trăiesc adevărata intimitate, îndoielile îi revin și se implică într-o relație cu una dintre celelalte iubite, căci încă nu se angajase să fie fidel. Trecând de la una la alta, el nu e și nu va fi vreodată în stare să se așeze la casa lui.

Așa cum Jason face o greșală întâlnindu-se cu atât de multe femei, femeile care se întâlnesc cu Jason fac și ele o mare greșală. Sunt dispuse să facă dragoste cu el fără să fie asigurate în vreun fel de fidelitatea lui. Aceste femei fac greșala obișnuită de a curta un bărbat mai mult decât le curtează el pe ele.

Jason vorbea cu toate partenerele despre problemele din viața lui, inclusiv de dificultățile din relațiile cu alte femei. Acest gen de discuții intime e complet nepotrivit și ajunge să îl facă pe bărbat și mai dispus să joace pe mai multe fronturi. O femeie nu trebuie să se poarte cu un bărbat ca și cum i-ar fi fidelă și apropiată dacă el încă se mai vede cu alte femei. Și nu ar trebui să creadă în mod greșit că, dacă îl ascultă și e înțelegătoare, el se va convinge că ea este aleasa.

Când o femeie face greșala de a se întâlni cu un bărbat și de a se purta ca și cum ar avea o relație bazată pe exclusivitate și intimitate, când adevărul e că el se întâlnește și cu alte femei, atunci acelui bărbat îi va fi foarte dificil să fie vreodată sigur și să recunoască în ea sufletul pereche.

ÎMBUNĂTĂȚIREA PUTERII DE A DISCERNE

De fiecare dată când folosim întâlnirile ca șansă de a trece prin diferitele etape, abilitatea noastră de a discerne și a recunoaște

persoana potrivită crește. Chiar și persoanele nepotrivite devin persoane potrivite care ne ajută să ne auto-corectăm și să mergem mai departe. Asigurându-te că acționezi corect pentru etapa relației în care te găsești, îți cresc semnificativ șansele de a găsi într-un final persoana potrivită.

Această înțelegere a celor cinci etape ale unei relații te va pregăti să recunoști dacă dragostea adevărată și de durată este sau nu posibilă alături de o anumită persoană. Timpul pe care îl petreci într-o relație nu e un timp pierdut dacă înveți din asta și dacă pui punct relației într-un mod pozitiv. De fiecare dată când îți urmezi inima și mai apoi recunoști cinstit că acea persoană nu e potrivită pentru tine, ai făcut, cu siguranță, un pas înainte în căutarea persoanei potrivite.

DE CE CUPLURILE AMÂNĂ SĂ SE CĂSĂTOREASCĂ

Statisticile recente privind căsătoria arată că atât bărbații, cât și femeile, așteaptă mai mult până să se căsătorească. Unii oameni se îngrijorează crezând că este o problemă, când, de fapt, este semnul unei mai mari înțelepciuni la cuplurile tinere. Așteaptă înainte de a se căsători. Așteaptă ca mai întâi să-și dea seama cine sunt, ce pot face, ce vor să facă și încotro se îndreaptă, înainte de a se decide să se angajeze într-o căsnicie. E un lucru înțelept să te cunoști mai întâi pe tine și de-abia apoi să încerci să împarți cu celălalt viața în cadrul căsătoriei.

E un lucru înțelept să te cunoști mai întâi pe tine și de-abia apoi să încerci să împarți cu celălalt viața în cadrul căsătoriei.

Când oamenii se căsătoresc înainte de a se simți autonomi, își asumă riscul de a depinde într-o prea mare măsură unul de celălalt în ceea ce privește dragostea. Nu au șansa de a se bucura de un nivel suficient de independență pentru a descoperi cum pot să se împlinească fără să aibă un partener de care să depindă. În loc să mai aștepte câțiva ani pentru a se elibera de dependența față de părinții lor și pentru a deveni independenți, înlocuiesc părinții cu partenerul în ceea ce privește dragostea și sprijinul.

Grăbindu-se să intre într-o relație intimă, pot rata șansa de a-și dezvolta încrederea în sine, siguranța și autonomia necesare pentru a face ca un mariaj să funcționeze.

Așa cum mutatul din casa părinților este un pas important în procesul de maturizare, a locui separat de partener este la fel de important. Găsirea satisfacției locuind singur și împărțind o locuință cu prieteni de același sex constituie o fundație solidă pentru o viitoare viață împărțită cu o persoană de sex opus.

Așa cum mutatul din casa părinților este un pas important în procesul de maturizare, a locui separat de partener este la fel de important.

Atunci când nu suntem mulțumiți de munca și prieteniiile noastre, suntem atrași de cineva care ne poate umple viața, nu de cineva cu care să împărțim viața. În loc să fim împreună pentru a da pe afară, suntem împreună doar pentru a umple paharul. Înțelegând acest lucru, pare evident faptul că împlinirea de sine ca persoană celibatară este baza găsirii persoanei potrivite și a unui mariaj reușit.

ÎNȚELEPCIUNEA DE A FACE PAȘI MICI

Asta nu înseamnă că un cuplu nu poate reuși dacă cei doi se căsătoresc repede; înseamnă doar că vor avea mai multe hopuri de trecut. Dacă un cuplu are dubii – mai ales dacă cei doi au douăzeci și ceva de ani – trebuie să facă pași mici. Adevărul trist este că multe cupluri ce s-au căsătorit sunt formate din suflete pereche, dar nu sunt conștienți de asta. Procesul întâlnirilor și pregătirilor pentru căsătorie a fost cumva ratat și, în consecință, cei doi nu și-au găsit niciodată legătura spirituală. Asta nu înseamnă că, odată căsătoriți nu o mai pot găsi, dar este mult mai ușor de găsit trecând conștient prin cele cinci etape ale unei relații.

Până la urmă, secretul succesului este răbdarea de a ajunge să-l cunoști cu adevărat pe celălalt. Vechea zicală: „A cunoaște înseamnă a iubi” se aplică unui suflet pereche. Trecerea prin cele cinci etape vă asigură șansa de a cunoaște în profunzime pe

cineva și de a trăi cele mai bune momente alături de acea persoană înainte de căsătorie.

Cu siguranță, e posibil să ai noroc și să te căsătorești pe loc cu o persoană, fără a trece prin toate etapele, dar pentru cei mai mulți oameni, pentru a ști că sunt cu persoana potrivită și pentru a se asigura că pasiunea va continua și după căsătorie, este foarte util să se treacă prin toate cele cinci etape înainte de căsătorie.

Dacă v-ați desăvârșit abilitățile necesare întâlnirilor prezentate în această carte, nu înseamnă că veți putea trece prin cele cinci etape în cadrul *oricărei* relații și că vă veți căsători și veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți. Dar, punând în practică aceste sfaturi, vă veți dezvolta capacitatea de a recunoaște și de a găsi persoana potrivită și de a o ajuta să vă recunoască.

PRIMA ETAPĂ: ATRACȚIA

Deși sentimentul de atracție este automat, pentru a păstra atracția în cadrul unei relații personale, trebuie să fim și talentați în a ne prezenta într-un fel care nu trebuie să fie doar atrăgător pentru sexul opus, ci și încurajator. Nu e de ajuns să spunei: „Uite-mă; acceptă-mă așa cum sunt.” Alchimia creării unei relații pline de dragoste este o combinație foarte delicată între ce dai și ce primești. Amestecul bărbat-femeie trebuie să se facă gradual.

În prima etapă, foarte des, cea care tinde să mențină atracția este anticiparea faptului că putem obține ceea ce avem nevoie sau ceea ce vrem într-o relație. Fără indiciul clar că putem obține ceea ce credem, atracția dispare. Poate fi foarte ușor să înțelegem în mod greșit faptele și reacțiile partenerului și să vă pierdeți interesul doar pentru că gândiți și simțiți în feluri diferite. Una dintre cele mai mari provocări într-o relație este de a păstra atracția și de a-i da o șansă să crească pe măsură ce ajungem să cunoaștem mai bine pe cineva.

CUM SĂ NE ARĂTĂM PĂRȚILE CELE MAI BUNE

Pentru a menține atracția în prima etapă a unei relații, trebuie să ne arătăm părțile cele mai bune, părțile care ne conferă un avantaj. Fără a înțelege obiceiurile și felul de a fi al celor de pe Venus, un bărbat poate să nu-și arate partea cea mai bună și să îndepărteze partenera fără să știe. Majoritatea bărbaților pur și simplu nu înțeleg ce simt femeile și ce își doresc ele. Când un bărbat e interesat de o femeie, aproape automat se poartă cu ea așa cum ar vrea să fie el tratat. În multe cazuri, o femeie nu apreciază acest lucru. În timp ce el încearcă să o impresioneze, o îndepărtează fără să-și dea seama. Majoritatea bărbaților sunt pur

și simplu dezorientați, unii mai mult decât alții, atunci când e vorba să înțeleagă femeile.

Fără a înțelege obiceiurile și felul de a fi al celor de pe Venus, un bărbat poate să nu-și arate partea cea mai bună și să îndepărteze partenera fără să știe.

De exemplu, în loc să aștepte să asculte și să ajungă să cunoască persoana cu care se întâlnește, bărbații vorbesc despre ei și teoriilor lor despre viață. Ei cred că asta o va impresiona și, pentru că ea continuă să pună întrebări, își închipuie că asta își dorește. Când reușește și ea să vorbească, el presupune că i se cere sfatul și începe să-i ofere soluții la probleme sau să-i răspundă la întrebări. Fără să înțeleagă de ce sau cum, începe s-o îndepărteze.

La prima lor întâlnire oficială, Larry a dus-o pe Phoebe la restaurant. S-a întâmplat să fiu la masa de lângă ei. Am observat că, de-a lungul întregii cine, Larry a fost singurul care a vorbit. A vorbit ca un profesor în fața elevilor. Phoebe s-a uitat tot timpul în ochii lui, a ascultat cu atenție și din când în când l-a aprobat dând din cap, cu un ușor zâmbet. Era o priveliște tristă.

Atunci când Phoebe spunea din când în când ceva, Larry începea foarte repede să-și spună părerea. Era ușor să vezi că lui chiar îi plăcea ceea ce spunea, dar la fel de ușor se vedea că Phoebe era politicoasă, dar se plictisea și se simțea ignorată.

Ceea ce ar fi putut să fie o seară minunată, a fost o dezamăgire pentru amândoi. N-au comunicat cu adevărat pentru că Larry a fost singurul care a vorbit.

Dacă Larry le-ar fi înțeles pe locuitoarele de pe Venus, i-ar fi pus mai multe întrebări lui Phoebe, pentru a o face să vorbească. Dacă Phoebe i-ar fi înțeles pe cei de pe Marte, l-ar fi întrerupt pur și simplu și ar fi vorbit mai mult în loc să continue politicos să asculte și să pună întrebări.

Un bărbat nu înțelege automat obiceiurile de pe Venus. E, într-un fel, ca un elefant în magazinul de porțelanuri, nedându-și seama ce efecte produce. El nu înțelege că o femeie se simte mai încurajată și este mai impresionată dacă el ascultă cu interes,

decât dacă vorbește despre sine și oferă sfaturi. Această informație neînsemnată poate face diferența.

CUM CERI NUMĂRUL EI DE TELEFON

Ceea ce face ca întâlnirile să fie dificile este neînțelegerea sexului opus. Bărbații se întreabă dacă ar trebui sau nu să ceară numărul de telefon. Se întreabă cum să-l obțină. Se întreabă dacă ea se simte atrasă.

Bărbații nu-și dau seama de puterea lor de a câștiga inima unei femei și de a deveni atrăgători pentru ea. Ei nu înțeleg cum devin mai atrăgători:

- mai întâi, prin stabilirea contactului vizual
- observând-o pur și simplu
- uitându-se politicos și natural la ea, în timp ce ea își ferește privirea
- fiind interesat să ajungă s-o cunoască
- plăcând-o
- arătându-se atras de ea
- asumându-și riscul de a i se prezenta
- punându-i întrebări prietenești
- uitându-se la ea în timp ce vorbește
- acordându-i întreaga atenție
- făcându-i complimente
- spunându-i, la sfârșitul conversației, că ar vrea s-o sune

(Poate fi atât de ușor să spui: „Mi-ar face plăcere să te sun.”)

Când un bărbat se poartă astfel încât își face partenera să se simtă specială, în ochii ei devine mai atrăgător. Femeile mi-au spus în timpul seminarelor mele că interesul arătat de un bărbat pentru ele îl face pe acesta mai atrăgător, chiar dacă la început nu au fost atrase de el. Dacă el își asumă riscul de a-i cere numărul de telefon sau de a o invita în oraș, ea tinde să răspundă da doar pentru că el a riscat. Asta o face să se simtă specială și să fie flatată.

Când un bărbat poate face toate aceste lucruri fără să depindă de obținerea altui lucru în afară de plăcerea de a ajunge s-o cunoască, devine și mai atrăgător. O femeie își poate da seama

dacă abilitatea unui bărbat de a fi mulțumit de sine depinde de răspunsul ei la avansurile lui. Dacă ea e nevoită să se gândească prea mult la nevoile lui, dacă trebuie să fie foarte atentă pentru a nu-i răni sentimentele, atunci el devine mai puțin atrăgător. Când e liberă să nu se gândească la el, dar să se bucure de faptul că el e interesat de ea, atunci se simte mai atrasă de el. Majoritatea bărbaților nu-și dau seama de incredibila lor putere de a da gata o femeie. Înțelegerea faptului că suntem diferiți îi dă bărbatului această putere.

FEMEILE ÎI ÎNȚELEG GREȘIT PE BĂRBAȚI

Și femeile îi înțeleg greșit pe bărbați. O femeie crede că, dacă un bărbat este potrivit pentru ea, acesta va ști ce-și dorește și automat se va gândi la nevoile ei, făcând lucrurile pe care le face ea pentru a-i arăta că-i pasă. Când el nu satisface această așteptare nerealistă, ea devine inutil de frustrată și de descurajată.

De exemplu, o femeie va face greșeala de a-și demonstra interesul punându-i bărbatului o mulțime de întrebări. În timp ce el vorbește, ea continuă să asculte cu răbdare. Crede că, dacă ascultă cu mult interes, el va fi mai interesat de ea. Acest lucru e valabil pentru Venus, dar nu și pentru Marte. Cu cât un bărbat vorbește mai mult, cu atât devine mai interesat de ceea ce spune. Pentru ca un bărbat să fie mai interesat de o femeie, ea trebuie să vorbească mai mult și să-și împărtășească sincer gândurile, într-o manieră care s-o avantajeze.

Contează și modul în care vorbește o femeie. Pe Venus, când două prietene se întâlnesc, se bucură de posibilitatea de a-și împărtăși liber păniile, frustrările, dezamăgirile și durerile din săptămâna precedentă. Dorința unei femei de a „împărtăși totul” este chiar un compliment pentru cealaltă femeie. E o dovadă de încredere, de bunăvoință și de prietenie.

Pe Venus, când două prietene se întâlnesc, se bucură de posibilitatea de a-și împărtăși liber păniile, frustrările, dezamăgirile și durerile din săptămâna precedentă.

În timp ce pe Venus acest gest e considerat drept „arătarea celor mai bune părți”, pe Marte nu este. Un bărbat își poate face cu ușurință o părere greșită. Când o femeie are sentimente negative și probleme, în loc să-i aprecieze voința de a le împărtăși în mod deschis, bărbații vor presupune că e greu de mulțumit. Exact așa cum femeile sunt atrase de bărbații care își arată interesul pentru ele, bărbații sunt atrași de femeile care pot fi mulțumite. Când ea pare să fie greu de mulțumit, el se va îndepărta cu ușurință.

Bărbații sunt atrași de femeile care pot fi mulțumite.

Pentru a crea prilejul de a vedea ce are un bărbat mai bun de oferit, o femeie trebuie să fie atentă să-i împărtășească partea bună a vieții ei, evitând să insiste pe aspectele negative. Conversația ar trebui să fie lejeră, nu profundă, axată pe evenimentele curente din jur și din viețile lor, dar discutate într-o manieră pozitivă.

Asta nu înseamnă că ea ar trebui să fie falsă. Autenticitatea este ceea ce face ca o persoană să fie mai atrăgătoare. Fiecare are părți bune și părți rele, fiecare trece prin momente bune sau mai puțin bune și fiecare e în parte dependent de ceilalți și în parte autonom. A arăta părțile cele mai bune înseamnă a-și arăta partea care o avantajează, ce are ea mai bun și partea ei autonomă. Mai târziu își poate arăta și celelalte părți. E doar o problemă de timp.

Pentru a face impresie bună și pentru a ajunge să cunoști pe cineva cu adevărat, e important ca mai întâi să avem șansa să ne arătăm partea cea bună. În primele trei etape ale unei relații – atracția, nesiguranța și exclusivitatea –, cel mai bine e să vă concentrați să vă arătați cele mai bune părți. După ce am ajuns să ne cunoaștem părțile cele mai bune, în etapa a patra, intimitatea, vom fi pregătiți să facem față laturilor noastre mai puțin bune.

După ce am ajuns să ne cunoaștem părțile cele mai bune, vom fi pregătiți să facem față laturilor noastre mai puțin bune.

Apoi, când suntem puși în fața provocărilor care apar în orice relație, vom fi mult mai dispuși să fim toleranți și înțelegători. Prea multă intimitate instalată prea repede le poate face pe femei

să devină neajutorate, iar pe bărbați să se îndepărteze. Așa cum bărbații au tendința de a se grăbi spre intimitatea fizică, femeile fac greșeala de a se grăbi să ajungă la o totală intimitate din punct de vedere emoțional.

CÂND O FEMEIE OFERĂ CEVA LA O ÎNTÂLNIRE

În general, femeile cred că, acordându-i unui bărbat sprijinul pe care și l-ar dori ea, acesta va deveni mai interesat de ea. Încercând să-și arate partea cea mai bună, femeile fac greșeala de a trata un bărbat așa cum ar vrea să fie tratate ele. Femeile răspund cu bucurie la atențiile lui, arătându-se prea interesate de el. Dacă el le tratează cu considerație, ele răspund cu prea multă considerație; când el le sprijină, ele vor să întoarcă imediat favoarea în loc să zâmbească pur și simplu și să spună mulțumesc.

Femeile nu înțeleg instinctiv că, după ce au fost receptive la avansurile unui bărbat și i-au apreciat eforturile, nu-i datorează nimic acestuia. Ele i-au dat deja ceea ce-și dorea mai mult. I-au dat șansa de a le cunoaște, de a le mulțumi și de a crea o legătură cu ele. O femeie trebuie să țină minte că ea este aleasa. Bărbatul are plăcerea să aibă șansa de a fi cu ea. Când nu-și păstrează această atitudine, e greu ca atracția bărbatului să crească.

După ce o femeie a fost receptivă la avansurile unui bărbat și i-a apreciat eforturile, nu-i datorează nimic acestuia.

Când un bărbat este atras de o femeie, se entuziasmează la gândul că o va putea face fericită, ceea ce, în schimb, îl face să se simtă foarte bine; scoate la iveală ce are el mai bun. Anticiparea faptului că mai sunt lucruri de văzut e foarte importantă pentru a-l ține interesat. Dacă se simte satisfăcut pe deplin, atunci nu mai e nevoie s-o curteze. Lucrurile rămase de cucerit nu numai că îl fac să se îndrăgostească mai tare, dar îi dau bărbatului oportunitatea de a curta. Fără luptă și oportunitatea de a mai lupta, un bărbat își poate pierde cu ușurință interesul necesar pentru a trece prin toate cele cinci etape ale unei relații.

Lucrurile rămase de cucerit nu numai că îl fac să se îndrăgostească mai tare, dar îi dau bărbatului oportunitatea de a curta.

Când o femeie se simte atrasă de un bărbat, sentimentele ei sunt foarte diferite. Ea se entuziasmează la gândul că el ar putea s-o facă fericită, ceea ce, în schimb, o face să se simtă foarte bine. Scoate la iveală ce are ea mai bun și o face să vrea să-i ofere asta lui.

O femeie se entuziasmează la gândul că va primi ceea ce are nevoie și că apoi îi va oferi de bună voie totul înapoi. Un bărbat se entuziasmează la gândul că poate reuși s-o cucerească. Când ea e fericită, al lui e meritul. Satisfacerea dorințelor ei îl face foarte fericit pe bărbat. Reușita lui de a o face să se simtă împlinită o face foarte fericită pe femeie.

DESCHIDEREA PORTIEREI

Când femeile nu-i înțeleg pe bărbați, fac cu ușurință greșeala de a diminua atracția continuând să ofere în schimbul a ceea ce primesc, în loc să sporească atracția continuând să primească. Această tendință apare cel mai clar atunci când un bărbat invită o femeie la o întâlnire specială. Când o ia de acasă, ea e îmbrăcată extraordinar și arată minunat. El observă și îi spune. Ea e mulțumită. Merge cu ea spre portiera de pe partea pasagerului, o deschide și ea urcă. După ce ea se așează confortabil, el închide portiera. Ea îi zâmbește și îi mulțumește. Apoi el dă ocol mașinii și ajunge pe partea șoferului. Ce face ea? Se întinde să-i deschidă ușa sau îl lasă să și-o deschidă?

Când o femeie nu înțelege dinamica prin care se creează atracția și prin care îi lasă bărbatului distanța de care are nevoie pentru a o curta, tendința ei este de a se întinde să-i deschidă ușa, chiar dacă e un lucru incomod. Deși acesta pare lucrul potrivit și plin de dragoste pe care îl poate face, nu este. Înseamnă a da prea mult, îi compromite poziția și împiedică entuziasmul anticipației și romantismului să crească, atât în mintea bărbatului, cât și într-a ei.

Când o femeie e prea nerăbdătoare să-l mulțumească, bărbatul nu are spațiul necesar pentru a o curta.

Unele femei susțin că s-ar purta în mod egoist dacă nu s-ar întinde peste locul șoferului pentru a întoarce gestul. Destul de des, acestea sunt femeile singure și nu cele căsătorite. Acum, cu siguranță că dacă pe partea ei e un buton de deschidere a ușii, ar fi în regulă să îl găsească și să îl apese, dar să-și sucească corpul și să se întindă, mai ales când e aranjată, e lipsit de grație și nu înseamnă receptivitate. Ideea acestui ritual al întâlnirilor este ca bărbatul să facă lucruri mici pentru a-și arăta interesul și grija, iar femeia să-l accepte și să-și acorde timpul de a descoperi cât de interesată este.

Dacă se va întinde și va deschide portiera, atunci de ce să se fi mai deranjat el să-i deschidă ușa la început? El încearcă să fie cavalier și să facă un gest frumos. Ea ar trebui să-l lase să facă asta, să accepte cu grație și să se bucure de atenția lui.

Când o femeie se întinde să deschidă ușa unui bărbat, distruge ideea de întâlnire și face ca rolurile să fie confuze. În schimb, dacă pur și simplu așteaptă fericită, apreciindu-i atenția pe care i-a arătat-o, șansele ca atracția să crească sunt mai mari.

Când o femeie se întinde să deschidă ușa unui bărbat, distruge ideea de întâlnire și face ca rolurile să fie confuze.

Bărbații sunt câteodată atât de obișnuiți ca femeile să se întindă și să le facă viața mai ușoară și mai confortabilă, încât atunci când o femeie nu o face, pot să fie puțin surprinși și să mormăie în gând. Se pot gândi: Of, eu i-am deschis ei ușa. De ce nu mi-o deschide și ea mine? Poate chiar să fie rece și distant pe moment. Apoi își va da seama: Oh, nu s-a întins pentru că e penibil și inconfortabil. Un lucru chiar mai important e că, atunci când se uită la ea și vede că e plină de grație, fericită și împlinită, al lui e meritul. Începe apoi să se simtă un pic mândru: Da, eu i-am deschis ușa, o scot în oraș și ea e mulțumită. Pe măsură ce el gândește pozitiv, mormăielile nu se mai aud, iar interesul și respectul pentru ea cresc.

DE CE FEMEILE DAU PREA MULT

Femeile tind să dea prea mult la începutul unei relații, când nu înțeleg cum gândesc și ce simt bărbații. Un bărbat își dorește cu ardoare să aibă șansa de a face fericită o femeie. Se simte împlinit dacă o face fericită. Fericirea ei e fericirea lui. Femeile nu sunt însă așa. O femeie nu se simte împlinită doar pentru că îl face fericit pe bărbat. O femeie are nevoie să simtă că primește ceea ce are nevoie într-o relație. De-abia atunci poate să-și arate dragostea, deschis și cu bucurie. Atunci și numai atunci când nevoile îi sunt satisfăcute, fericirea lui devine fericirea ei.

Bărbații sunt cel mai motivați să mulțumească o femeie atunci când au o impresie bună despre ei. Cu cât viața unui bărbat este mai bine organizată, cu atât mai mult își dorește o femeie cu care s-o împartă. Deși se poate simți foarte autonom și independent, începe să se simtă gol. Îi lipsește ceva. Acel ceva e obținut doar dacă face ca o femeie să se simtă împlinită sau fericită. Femeile nu trebuie să se simtă vreodată obligate să mulțumească un bărbat. Dându-i șansa de a face mai mult pentru a o mulțumi, femeia îi îngăduie unui bărbat să se simtă mai mult decât împlinit.

Femeile nu trebuie să se simtă vreodată obligate
să mulțumească un bărbat.

Acest concept este destul de greu de înțeles pentru femei pentru că, atunci când o femeie se simte autonomă și independentă, în loc să simtă nevoia să aibă grijă de cineva, simte nevoia ca cineva să aibă grijă de ea. Când simte un gol în suflet și își dorește o relație, și-a consumat deja majoritatea resurselor oferindu-le celorlalți dragostea ei. O poveste de iubire este pentru ea o șansă de a se relaxa și de a lăsa pe altcineva să-i împlinească dorințele.

Când simte un gol în viața ei, simte nevoia de a primi. Dacă simțea un gol și continua să ofere, atunci s-ar fi simțit foarte nefericită dacă nu ar fi obținut nimic în schimb. Un simplu zâmbet și un mulțumesc spus de bărbatul căruia îi oferă dragostea, nu îi e de ajuns. Când un bărbat simte un gol în suflet și poate reuși

să împlinească dorințele unei femei, un simplu zâmbet și un mulțumesc din partea ei sunt de ajuns.

DRAGOSTE LA PRIMA VEDERE

În afară de faptul că nu-i înțeleg pe bărbați, mai există un motiv pentru care femeile tind să ofere foarte mult. Femeile văd câteodată ceva sau își imaginează ceva în legătură cu un bărbat care le face să aibă încredere în ele. Se gândesc: Țsta e bărbatul visurilor mele; el e bărbatul potrivit; e perfect pentru mine. Parcă e vrăjită. În etapa acesta ea îi răspunde lui ca și cum ar fi primit deja tot ceea ce și-ar fi putut dori vreodată. E plină de tandrețe, săritoare și receptivă la tot ceea ce își dorește el. Cu siguranță, entuziasmul scoate la iveală ce are ea mai bun și o face foarte atrăgătoare, dar îl poate împiedica pe bărbat să simtă o atracție puternică față de ea.

Când o femeie se îndrăgostește, se poate simți ca și cum ar fi
primit deja tot ceea ce și-ar fi putut dori vreodată.

Se simte atât de împlinită prin simpla lui prezență încât începe să gândească: E atât de minunat! Ce pot face pentru a fi demnă de el? Cum pot să-i câștig dragostea? Ce ar trebui să fac pentru el? Cum pot să fiu sigură că mă place? Cum pot să fiu cea mai atrăgătoare pentru el? Acest gen de gânduri duce apoi la fapte. Când ea începe să îl curteze, el își pierde interesul pentru ea.

O femeie inteligentă abordează situația în mod diferit. Chiar dacă se îndrăgostește, e atentă să-și aducă aminte că, deși i se pare că este într-o relație bazată pe exclusivitate cu partenerul ideal, nu e. Chiar dacă el are potențialul pentru a fi bărbatul visurilor ei, nu e. Trebuie să-și aducă aminte că sunt în prima etapă a relației. Nici el nu îi e încă fidel (etapa a treia), nici ea nu îl cunoaște cu adevărat (etapa a patra) și cu siguranță nu sunt logodiți și gata de căsătorie (etapa a cincea). E foarte important pentru o femeie să-și aducă aminte de etapa în care sunt în relație și să se poarte în consecință. O idee clară despre etapa în care se află relația ne ajută să avem o imagine echilibrată asupra lucrurilor.

A DOUA ETAPĂ: NESIGURANȚA

Când considerăm că o persoană e mai specială decât altele, trecem automat la etapa a doua, nesiguranța. Când începem să simțim că ne-ar plăcea cu adevărat să ajungem să cunoaștem o persoană și să avem o relație bazată pe exclusivitate, e destul de normal să ne schimbăm brusc atitudinea și să nu ne mai simțim așa de siguri pe noi. Pentru unii, această schimbare este ca un cutremur, iar pentru alții ca un freamăt ușor. Câteodată, amplasarea schimbării sau bruschețea cu care are loc e semn că acea persoană are un potențial bun.

Am putea chiar să ne întâlnim cu sufletul nostru pereche, dar în etapa a doua a unei relații e posibil să nu fim conștienți de asta. Fie că acea persoană este sau nu potrivită, în stadiul al doilea experiența este nesigură. Din nefericire, mulți celibatari nu recunosc faptul că această etapă este una necesară și presupun *în mod greșit* că, dacă nu sunt siguri, persoana respectivă nu e cea potrivită pentru ei. Ei cred că, dacă au găsit persoana potrivită, porțile raiului ar trebui să se deschidă și clopotele să bată.

Am putea chiar să ne întâlnim cu sufletul nostru pereche, dar în etapa a doua a unei relații e posibil să nu fim conștienți de asta.

Când un bărbat intră în etapa a doua, poate face cu ușurință greșeala de a crede următoarele: Dacă nu sunt sigur, atunci ar trebui să continui să mă uit în jur și să testez. Nu-și dă seama că această tendință îl poate împiedica să fie vreodată sigur că este cu persoana potrivită.

Uitatul după femei și mersul la întâlniri cu mai multe femei poate fi în regulă pentru prima etapă, dar în a doua etapă această tendință e nebenefică. Acesta este momentul în care un bărbat

încetează să se mai întâlnească cu alte femei și își concentrează atenția asupra partenerii speciale. Prima etapă este perioada în care poți întâlni și ajunge să cunoști o varietate de oameni; a doua etapă este perioada în care te concentrezi asupra unui singur. Acesta este momentul să luați decizia de a acorda o șansă relației.

CÂND CAPRA VECINULUI PARE MAI FRUMOASĂ

În timpul acestei etape a nesiguranței, capra vecinului pare mai frumoasă. Pentru un bărbat, celelalte femei pot începe să pară mai atrăgătoare. Bărbații tind să aibă o imagine vizuală a partenerii ideale, dar această imagine este foarte rar cea corectă. E o fantezie a bărbatului despre partenera ideală. Puterea acelei imagini nu va slăbi și nu va fi înlocuită de o persoană reală până când bărbatul nu va începe să simtă o legătură adevărată cu o femeie, într-un mod care să-l facă să simtă că are succes.

Atâta timp cât un bărbat nu a simțit cum e să facă fericită o femeie în lumea reală, o va compara cu imaginea din închipuirea lui. Poate începe să se îndoiască de sentimentele lui: „Îmi place de ea, dar nu e ca cea pe care mi-o închipuiam eu.”. Pe măsură ce bărbatul continuă să cunoască femeia adevărată și să simtă o legătură adevărată bazată pe dorință, afecțiune și interes, nevoia ca partenera să arate ca cea din imaginația lui persistă. Vraja se destramă atunci când el își deschide inima și simte o legătură specială cu partenera lui. Acest proces durează un timp, chiar dacă el este alături de persoana potrivită.

Atâta timp cât un bărbat nu a simțit cum e să facă fericită o femeie în lumea reală, el va păstra în minte imaginea partenerii ideale.

În a doua etapă, chiar și atunci când capra vecinului începe să pară mai frumoasă, noul obiectiv al bărbatului este de a fi mai atent și a cerceta capra din ograda lui, pentru a o vedea în profunzime. Poate sau nu să găsească ceea ce caută, dar *niciodată* nu va găsi ce caută dacă nu începe să caute.

Pentru a căuta în profunzime trebuie să-și pună întrebările următoare:

- Sunt oare bărbatul potrivit pentru ea?
- Am oare calitățile necesare pentru a o face fericită?
- Țin la ea?
- Vreau să o fac fericită?
- Fericirea ei mă face fericit?
- Îi simt lipsa când nu sunt lângă ea?

Când un bărbat descoperă, în timp, un răspuns afirmativ la fiecare dintre aceste întrebări, atunci el e gata să treacă la etapa următoare, la o relație bazată pe exclusivitate.

DE CE BĂRBAȚII ÎNCEP SĂ SE ÎNDOIASCĂ

Când un bărbat nu le înțelege pe locuitoarele de pe Venus, poate face greșeala de a crede că nu poate face fericită nici o femeie. În realitate poate avea capacitatea de a face asta, dar deoarece interpretează în mod greșit felul în care ea gândește și simte, ajunge la o concluzie greșită.

De exemplu, la o întâlnire, în timp ce merg cu mașina printr-un cartier scump, o femeie poate spune: „Oh, uită-te la casa aia frumoasă; pariez că au piscină. Oh, îmi plac la nebunie piscinele.”

Ea pur și simplu își împărtășește gândurile, dar reacția lui poate fi una de genul: „Uau, femeia asta are gusturi scumpe; nu știu dacă pot s-o fac fericită.” El presupune în mod greșit că, dacă gândul la o casă mare cu piscină o face fericită, va trebui să i le asigure ca s-o mulțumească. În acest moment, începe să creadă că poate nu e persoana potrivită pentru a o curta.

În a doua etapă, e foarte important pentru bărbat să facă lucruri mici pentru ea, astfel încât să poată testa și simți în mod repetat că are puterea de a o face fericită. Un bărbat se leagă de o femeie datorită succesului său de a-i asigura fericirea, confortul și împlinirea. Îndoielile lui nu sunt spulberate în primul rând prin ceea ce face ea pentru el, ci prin modul în care ea răspunde la ceea ce face el pentru ea.

Îndoielile bărbatului nu sunt spulberate în primul rând prin ceea ce face ea pentru el, ci prin modul în care răspunde ea la ceea ce face el pentru ea.

În mod tradițional, din acest motiv bărbații au fost cei care au avut inițiativa întâlnirilor. Bărbatul îi cere femeii numărul de telefon, bărbatul o sună, bărbatul o invită în oraș, bărbatul vine cu planul, bărbatul o ia de acasă, bărbatul deschide și închide portiera, bărbatul conduce și caută adresa, bărbatul cumpără biletele, bărbatul o conduce pe femeie la locul ei, bărbatul își asumă responsabilitatea pentru confortul și fericirea ei, bărbatul plătește nota. Bărbatul oferă, iar femeia primește cu grație.

Aceste lucruri mărunte pe care un bărbat le face la o întâlnire îi dau ocazia să testeze terenul și să vadă cât de mult îi place s-o facă fericită pe partenera lui. Iar ea ajunge să vadă cum e să fie protejată de el. În etapa următoare, cea a exclusivității, după ce au creat o legătură, ea poate începe să participe la cheltuieli și să facă lucruri mici pentru el, dar la o întâlnire romantică, el ar trebui să fie cel care oferă mai mult.

Fără să înțeleagă aceste etape, un bărbat se împotmolește adesea în nesiguranță. În loc de a testa să vadă dacă poate face o femeie fericită și dacă poate să-i câștige inima, el începe să se întrebe dacă ea îi poate oferi ceea ce își dorește el. Când un bărbat se concentrează pe ceea ce vrea, poate fi sigur că va rata femeia perfectă pentru el. Când se concentrează asupra întrebării: „Oare sunt bărbatul potrivit pentru ea?”, atunci va găsi siguranța fie de a trece mai departe la etapa exclusivității, fie de a pune punct relației și de a o lua de la început cu altcineva.

Când un bărbat se concentrează pe ceea ce vrea, poate fi sigur că va rata femeia perfectă pentru el.

CÂND FEMEILE SUNT NESIGURE

Când o femeie trece în etapa a doua și se simte nesigură, reacționează în mod diferit față de un bărbat. În timp ce un bărbat

tinde să se întrebe dacă vrea sau nu să continue o relație, o femeie tinde să se întrebe în ce direcție se îndreaptă relația. Destul de des, simte că bărbatul se îndepărtează. Pentru a se asigura că nu se întâmplă asta, ea face una din cele două greșeli comune. Ori va începe să pună întrebări despre relație, ori va încerca să-i câștige inima. Ambele abordări îl pot îndepărta sau îl pot împiedica să se simtă încrezător că el este bărbatul potrivit pentru ea.

În timp ce un bărbat tinde să se întrebe dacă vrea sau nu să continue o relație, o femeie tinde să se întrebe în ce direcție se îndreaptă relația.

În stadiul nesiguranței, dacă femeia nu-l înțelege pe bărbat, poate cu ușurință să intre în panică. În timpul etapei atracției, el se implică atât de puternic, iar acum nu se mai implică. Dacă ea nu înțelege etapa de nesiguranță, o mulțime de sentimente se pot naște. Acestea sunt reacțiile obișnuite.

CE SE ÎNTREABĂ O FEMEIE

- Am făcut ceva rău?
- Mai are pe cineva?
- Îi mai pasă de mine?
- O să mă mai sune?
- Fac ce trebuie?
- Fac destul?
- Ce pot să fac să-i recâștig atenția, interesul, afecțiunea și dorința?

Din nefericire, toate aceste întrebări o ademenesc pe un drum greșit; ea începe să-l curteze pe el. Când un bărbat încetează să-i mai facă curte, sarcina femeii este să reziste imensei dorințe de a afla ce s-a întâmplat sau de a face ceva în această privință.

Pentru o femeie, etapa nesiguranței ar trebui să fie o perioadă pentru reflecție la ceea ce primește de la bărbat, nu la ceea ce ar putea primi. Este momentul ca femeia să rămână deschisă la viitoarele lui avansuri, dar, și mai important, este momentul să-și umple timpul cu ajutorul prietenilor. Este perioada în care să

testeze dacă el este cu adevărat persoana potrivită pentru o relație bazată pe exclusivitate.

Când un bărbat încetează să-i mai facă curte, sarcina femeii este să reziste imensei dorințe de a afla ce s-a întâmplat sau de a face ceva în această privință.

În stadiul acesta se aplică vechea zicală: „Absența face ca dorința să crească.” Dacă el se îndepărtează, ea ar trebui să-l lase cu grație să păstreze o distanță. O femeie trebuie să țină minte că bărbații sunt ca benzile de elastic. Se îndepărtează. Dacă nu fugi după ei, se întorc. După ce se întorc de câteva ori, bărbații capătă siguranța că ea este cea cu care ar vrea să continue o relație stabilă sau exclusivă.

Lăsându-le spațiu suficient pentru a se retrage și apoi pentru a deveni din nou interesați, o femeie ajunge să știe dacă acest bărbat este cel cu care ea ar vrea să aibă o relație bazată pe exclusivitate. Dacă ea își poate umple timpul cu ajutorul prietenilor și familiei și încă îi mai simte lipsa, e un semn bun.

CUM SĂ EVIȚI SĂ CURTEZI ÎN EXCES

În stadiul nesiguranței, atât femeile, cât și bărbații trebuie să fie atenți să nu reacționeze la nesiguranța partenerilor lor curtându-i în exces. Un bărbat care nu folosește această perioadă pentru a se retrage poate copleși o femeie cu insistenta curte pe care i-o face cu promisiuni de iubire. Când o femeie spune nu avansurilor lui, bărbatul trebuie să fie atent să o curteze cu blândețe și respect. Perseverența e bună, dar nu dacă pare să ceară ceva. Încercarea de a o face să se simtă vinovată pentru că nu petrece mai mult timp cu tine o poate determina să se retragă. În consecință, ea își poate construi un zid de rezistență care o împiedică să descopere că ar putea dori o relație stabilă, bazată pe exclusivitate, cu el.

Dacă reacția unei femei în fața nesiguranței este de a face curte bărbatului, acest lucru poate, de fapt, să-l împiedice să treacă de nesiguranța lui pentru a descoperi dacă vrea sau nu să investească într-o relație. Acesta este motivul pentru care, în mod

tradițional, femeile nu-i sună pe bărbați. O femeie inteligentă așteaptă ca el să-i facă curte. Totuși, există și momente în care femeia îl poate suna. E un lucru prostesc să aștepti pasiv. O femeie inteligentă poate crea ocazia ca bărbatul s-o curteze.

CE SĂ FACI CÂND EL NU SUNĂ

Dacă, în stadiul nesiguranței, un bărbat nu sună pentru o vreme, e o idee bună ca femeia să-l sune, dar nu pentru a-l curta sau pentru a-i spune cum se simte pentru că e ignorată. În loc de asta, ea poate să-i spună cu naturalețe că totul e bine. Poate suna doar pentru a-l saluta, pentru a-i mulțumi pentru ceva sau pentru a-i pune o întrebare despre ceva la care el se pricepe. Trebuie să fie un telefon scurt, prietenesc, astfel încât el să înțeleagă clar că nu are resentimente pentru că n-a sunat-o. Cel mai rău lucru pe care îl poate face este să-l sune și să-l întrebe care sunt sentimentele lui pentru ea și relația lor.

Cel mai rău lucru pe care ea îl poate face este să-l sune și să-l întrebe care sunt sentimentele lui pentru ea și relația lor.

Câteodată, când bărbatul este în a doua etapă, uită pentru o perioadă de ea. Două zile, două săptămâni sau chiar două luni pot trece într-o clipă, după care el își aduce aminte cât de mult îi place o femeie. Se gândește s-o sune, dar anticipează faptul că ar putea fi apostrofat sau respins pentru că i-a luat atât de mult ca să sune. Așa că se decide să nu sune și să meargă mai departe. Dacă ar primi un telefon prietenesc, atunci ar înțelege în mod clar că nu are de ce să-și facă griji. Acest gest îi dă libertatea să se gândească s-o curteze din nou.

Așa cum pentru femei timpul trece mai greu când sunt nesigure, pentru bărbați trece mai repede.

Când o femeie nu-i înțelege pe bărbați, e ușor să ajungă la concluzia că un bărbat e un adevărat nemernic dacă n-o sună. În realitate nu e deloc așa. Sunt multe motive pentru care un bărbat nu sună. Cu o mai bună înțelegere a modului în care gândesc și

simt bărbații, o femeie își poate da seama care este comportamentul instinctiv al bărbaților și nu va mai lua totul personal. În capitolele al 15-lea și al 16-lea vom explora mai în detaliu motivele pentru care bărbații nu sună și modul în care o femeie poate suna un bărbat fără să-l pună pe fugă.

PRESIUNEA DE A DA CEVA ÎNAPOI

Pe când un bărbat se implică puternic în prima etapă și se retrage în cea de-a doua, o femeie simte câteodată presiunea de a da ceva pe plan sexual. A primit atât de mult încât se simte obligată să returneze favoarea. Speră că, răspunzând prin sexualitate și împlinindu-i dorințele, îi va recâștiga interesul. Totuși, dând mai mult decât este pregătită să dea, ea poate, de fapt, să saboteze relația. Mai mult nu înseamnă întotdeauna mai bine.

O femeie poate trece cel mai bine prin stadiul nesiguranței dacă se poate bucura de avansurile unui bărbat fără să se simtă obligată față de el. Dacă nu e obișnuită să i se facă curte și să aibă parte de romantism, atunci se poate simți chiar mai obligată. Când ți-e foame și nu ai bani să cumperi de mâncare, atunci, în mod natural, gândești: „Îți dau orice pentru mâncare.” În mod similar, când o femeie se simte iubită și adorată, poate gândi: „Îți dau orice ca asta să continue.” Însă nu e o atitudine sănătoasă.

O femeie trebuie să înțeleagă că, primind și răspunzând într-o manieră caldă și prietenească la gesturile romantice ale bărbatului, deja îi dă ceva în schimb. Înțelegerea acestui lucru elementar este crucială, iar femeile din ziua de astăzi îl trec cu vederea. Deseori, o femeie simte că nu primește destul în schimbul a ceea ce a dat, și atunci se simte obligată să dea mai mult.

Când simte că bărbatul vrea mai mult, în loc să fie pur și simplu flatată de dorințele lui, ea sabotează ritualul întâlnirilor simțind presiunea obligațiilor și cedând, astfel încât intimitatea fizică dintre ei este mai mare decât ar fi potrivit în relația lor. În loc să îl lase să continue s-o mulțumească, ea schimbă mersul lucrurilor încercând să-l mulțumească ea pe el. Inevitabil, poziția ei este compromisă, iar el își pierde interesul.

Cum s-a simțit Sharon obligată

Iată ce a povestit Sharon: „La început, Kevin era atât de minunat! Asculta tot ce spuneam. Era un adevărat gentleman. Îmi plăcea tot ce spuneam. Era interesant și amuzant. Ne simțeam foarte bine împreună. Apoi, după o noapte de pasiune, totul a încetat.”

Sharon era rușinată. Ea credea că erau suflete pereche, făcuți să se căsătorească, dar Kevin era de-abia în primul stadiu, cel al atracției. El ieșea și cu alte femei. Sharon mi-a spus: „Doare atât de mult încât n-aș mai încerca încă o dată. N-am așa mare nevoie de un bărbat.”

Totuși, după ce a mai învățat cum sunt bărbații, Sharon și-a dat seama că a interpretat greșit semnalele. Pentru ea, atenția lui deosebită însemnase că el trebuie să fie sufletul ei pereche. Adevărul este că se cunoșteau de-abia de câteva zile. Deși ea credea că au o relație bazată pe fidelitate, nu trecuseră nici de stadiul nesiguranței.

După ce a participat la un seminar Marte/Venus, Sharon a mărturisit că se simțea foarte prost. Mi-a spus: „Bineînțeles că mi-a spus că mă iubește. Dar nu e nimic în neregulă cu asta. Nu m-a iubit destul de mult pentru a rămâne cu mine. Adevăratul motiv pentru care mă simt rănită este că am făcut dragoste și apoi m-a respins. Dacă nu am fi ajuns așa departe din punct de vedere sexual și doar ne-am fi sărutat și atins, respingerea lui nu ar dura așa de mult. Dacă doar am fi ieșit împreună câteva săptămâni și apoi el n-ar fi vrut să continue relația, ar fi fost în regulă.”

La un anumit moment, Kevin se purta atât de frumos încât Sharon a început să se simtă obligată să-i dea tot ce își dorea el. Până la urmă, el îi dădea ceea ce vroia ea; părea corect ca ea să-i întoarcă favoarea. Dar îi dădea oare tot ce își dorea ea? Sharon vroia să se căsătorească. Îi oferea el asta?

Sharon mi-a zis: „Vreau să mă căsătoresc. Când un bărbat îmi dă tot ceea ce îmi doresc, atunci îi dau tot ce-și dorește. Îmi voi aminti până în noaptea nunții că încă nu suntem căsătoriți.”

Sharon și-a dat seama că nu trebuie să renunțe la a se mai întâlni cu bărbați pentru că e atât de dureros. Ar putea să aibă doar mai mult discernământ referitor la cât de departe să meargă

din punct de vedere sexual. Sharon a învățat că în materie de intimitate fizică nu este vorba de totul sau nimic. Gradul de intimitate poate crește încet în timp.

În materie de intimitate fizică nu trebuie să fie vorba de totul sau nimic.

Ajungând la această concluzie, Sharon a reușit să pună punct relației cu Kevin. Nu se mai simțea ca o victimă, ci era recunoscătoare pentru informații. Acum vedea clar cum se lăsase să fie rănită. L-a iertat pe Kevin și i-a urat numai bine. Acest lucru i-a ridicat moralul și a continuat să privească întâlnirile dintr-o perspectivă nouă.

Simțea nevoia unui bărbat, dar nu mai era grăbită să se angajeze într-o relație intimă. În loc să renunțe la a se mai întâlni cu bărbați, a renunțat să se mai simtă obligată. S-a simțit bine flirtând din plin și mergând la întâlniri până când a apărut bărbatul potrivit. Când relația lor a devenit una exclusivă, au început să facă sex. Într-un final s-au căsătorit, dar de data aceasta a așteptat până când a fost pregătită pentru o intimitate fizică totală.

NEVOIE ȘI OBLIGAȚIE

Povestea lui Sharon arată un lucru foarte important. Destul de des, femeile neagă faptul că ar avea nevoie de un bărbat pentru că nu vor să se simtă obligate. Dar conștientizând în mod clar faptul că nimeni nu o obligă la nimic, ea poate începe să flirteze în libertate cu bărbați și să se bucure primind ceea ce bărbații pot oferi. Ea poate să-și simtă nevoile fără să se simtă obligată. Cu cât devine mai receptivă și mai sensibilă, cu atât mai atrăgătoare va fi pentru genul de bărbat care va vrea să se căsătorească cu ea.

Dar conștientizând în mod clar faptul că nimeni nu o obligă la nimic, ea poate începe să flirteze liber și să se bucure primind ceea ce bărbații pot oferi.

Când o femeie are tendința de a se simți obligată să răspundă avansurilor unui bărbat, asta o împiedică să fie receptivă. Feme-

ile, mai ales cele tinere, simt că trebuie să nu-l lase pe bărbat să plătească nota, astfel încât să nu se simtă obligate să facă dragoste. Acesta este modul în care femeile îi spun că n-ar trebui să-și facă speranțe.

O femeie simte ce își dorește un bărbat și nu vrea să-și facă o părere greșită. Problema cu abordarea aceasta este că el va înțelege că ea nu e deloc receptivă și își va pierde interesul. Negând faptul că o parte din ea are nevoie de afecțiunea unui bărbat, ea își va micșora propria capacitate de a se simți atrăgătoare și atrasă.

Doar pentru că o femeie se bucură de cadourile unui bărbat nu o obligă în nici un fel să dea în schimb mai mult de un zâmbet sau un mulțumesc. Femeile confundă în mod obișnuit speranțele unui bărbat că „va avea noroc” cu așteptarea acestuia de a ajunge la intimitate fizică.

Doar pentru că o femeie se bucură de cadourile unui bărbat nu o obligă în nici un fel să dea în schimb mai mult de un zâmbet sau un mulțumesc.

Majoritatea bărbaților nu se *așteaptă* ca femeile să ajungă la intimitate fizică; ei doar *speră* să aibă noroc. Nu se gândesc: „Am plătit nota, deci ar trebui să facă dragoste cu mine.” Totuși, femeile refuză câteodată ca bărbatul să plătească cina pentru că nu vor ca el să înțeleagă greșit. Asta e o insultă nu doar pentru el, ci și pentru ea. Dacă simte că un bărbat încearcă să-i cumpere favorurile sexuale, atunci de ce să mai iasă cu el în oraș?

DORINȚA DE INTIMITATE E INOCENTĂ

Dorința unui bărbat de a fi intim din punct de vedere fizic cu o femeie este una inocentă, așa cum inocentă este și dorința femeii de a fi dată gata de interesul și pasiunea puternică a bărbatului. În timp ce majoritatea bărbaților doar speră să aibă noroc, sunt și unii care se așteaptă la asta. Au făcut dragoste cu femei care urmăresc doar să se distreze, așa că se așteaptă la asta de la toate femeile.

Se așteaptă la asta pentru că o văd la televizor, în filme, și în reviste și presupun să toate femeile sunt la fel de rapide ca băr-

bații. Fără a înțelege de ce este nevoie pentru a face o relație să meargă, se pare să sexul rapid este un antidot dumnezeiesc pentru o viață amoroasă plină de frustrări. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

Înțelegând cu precizie ideea înțeleaptă de a o lua încet și de a trece prin cele cinci etape ale unei relații, atât femeile cât și bărbații se vor bucura mai mult de întâlniri și, într-un final, vor găsi dragostea adevărată. Când un bărbat e obișnuit să le grăbească pe femei și apoi întâlnește o femeie care vrea să ia lucrurile încet, e normal pentru el să mormăie puțin. Dacă totuși este mai mult decât atracție fizică între ei, el îi va respecta dorințele și o va lua încet.

În loc să refuze să fie receptivă la toate avansurile lui, dacă nu este încă pregătită, o femeie ar trebui pur și simplu să spună „nu” aspectului sexual, politicoș și ferm. Dacă o poate respecta, atunci e demn de ea. Dacă nu poate și se enervează, atunci nu este pregătit să intre într-o relație, iar ea își face și îi face și lui un favor refuzându-l.

Dacă o femeie nu este pregătită, poate spune „nu” avansurilor sexuale ale unui bărbat, politicoș și ferm.

Când un bărbat vrea să fie mai intim din punct de vedere fizic, iar femeia nu știe cum să spună nu pentru că nu vrea să-i rănească sentimentele, trebuie să-și amintească faptul că nu e obligată să facă nimic. Tot ce are el nevoie de fapt este să simtă că a reușit s-o facă să se simtă împlinită și să spere că într-o zi s-ar putea să se întâmple. Ea poate spune simplu: „Îmi place asta, dar nu sunt pregătită pentru mai mult. Pentru moment nu pot merge mai departe.”

A refuza sexul nu înseamnă că un cuplu n-ar trebui să descopere intimitatea sexuală. Bărbații au nevoie de intimitate fizică pentru a-și deschide sufletul, pentru a simți dragostea și dorința și pentru a se simți angajați. Așa cum femeile sunt stimulate de interesul romantic al bărbatului și de conversațiile plăcute, bărbații sunt stimulați de capacitatea femeii de a răspunde prin sexualitate. Totuși, pentru a fi stimulați, nu trebuie să meargă până la capăt.

CELE PATRU GRADE DE INTIMITATE FIZICĂ

O femeie poate spune da la diversele grade de intimitate, fără a trebui să meargă până la capăt. Aceasta este o informație foarte importantă, fiindcă, pentru a evita contactul sexual, multe femei nu-și vor arăta în mod fizic afecțiunea și sexualitatea. Pentru ca o femeie să se simtă confortabil în cadrul intimității fizice, ea trebuie să împărtășească o imagine clară referitor la cât de departe vrea să meargă și trebuie să primească un mesaj clar de la bărbat – că acesta va respecta ceea ce vrea ea.

Poate fi foarte neplăcut sau chiar dificil pentru o femeie să spună nu unui bărbat atunci când este excitată. Când ea îl sărută, iar el vrea să meargă mai departe, ea nu vrea mereu să spună nu. Pentru a face mai ușoară o discuție clară despre sex cu un bărbat, putem apela la niște exemple din baseball.

Când ajungi la baza întâi

În principiu, sunt patru etape ale intimității sexuale și fizice. La fel ca în baseball, fiecare etapă presupune să ajungi la o altă bază. Să ajungi la baza întâi înseamnă să săruți și să îți exprimi afecțiunea. La început, oamenii se ating cu naturalețe și fără intenție. Pot petrece minute întregi uitându-se unul în ochii celuilalt în timp ce iau masa împreună. Apoi el o ia de mână, o prinde de mijloc sau o sărută. Încet-încet, sărutul lor devine mai lung și mai pasional.

Pe măsură ce ajung să se cunoască, el se simte foarte confortabil ținându-o în brațe și de mână, în public sau în intimitate. În intimitate pot petrece ore întregi îmbrățișați sau sărutându-se și împingându-și trupurile unul în altul. Deși pasiunea e mare, ei rezumă în mod conștient stimularea la multe săruturi, la cuibăritul unul în brațele celuilalt, la îmbrățișări și rostogoliri, stând pe rând unul deasupra celuilalt.

Când ajungi la baza a doua

Baza a doua înseamnă mai multe mângâieri. În această etapă, cei doi încep să-și stimuleze zonele mai erogene. În principiu, sunt trei zone ale explorării. Prima este de la umeri și gât în sus,

plus mâini, brațe și picioare. Cea de-a doua, de la mijloc în sus și cea de-a treia de la mijloc în jos. Încet-încet vor începe să se descopere și să se atingă unul pe celălalt. La început vor fi îmbrăcați în timp ce fac această explorare, apoi vor avea mai puține haine pe ei, iar în final deloc.

Când ajungi la baza a treia

Să ajungi la baza a treia înseamnă să stimulezi zonele genitale fără a avea contact sexual. Aceasta include atingeri, mângâieri și stimulări ale partenerului pe toate cele trei zone. Deși bărbatul nu ajunge la penetrare prin contact sexual, își oferă unul altuia clipe de plăcere prin stimulare reciprocă. În final se vor bucura amândoi de explozia de fericire proprie a două suflete unite în dragoste.

Femeile fac în mod obișnuit greșeala de a se grăbi spre baza a treia pentru a-l satisface pe bărbat, căci simt nerăbdarea și dorința lui. Aceasta este o greșeală. În cazul ideal, înainte să-i ofere lui un orgasm, ea trebuie să fie deschisă și receptivă la a avea ea însăși orgasm. Când și ea simte dorința de a avea un orgasm și trăiește unul, atunci nu dă prea mult și nu merge prea departe oferindu-i un orgasm bărbatului. În sensul acesta, ascultând impulsul propriului ei corp, ea știe cât de departe să meargă.

Alunecarea spre baza casă

Baza a patra sau baza casă înseamnă contact sexual.

* * *

Înțelegând precis care sunt cele patru etape, o femeie îi poate comunica unui bărbat cât de departe e dispusă să meargă, cu acuratețe și siguranță. Această clarificare o lasă să treacă de la sentimente de nesiguranță la o implicare mai mare în relația cu un bărbat.

Decizia privind cât de departe merge ar trebui să fie mereu a femeii. Pentru a lua această decizie, ea trebuie să fie sigură că voința nu-i vine dintr-o obligație sau din simpatie pentru nevoile bărbatului, sau din spirit de revoltă față de autorități. Ea trebuie să fie atentă la sentimentele ei pentru a vedea când e pregătită. O mai

bună înțelegere a celor cinci etape ale unei relații îi va ajuta atât pe ea, cât și pe el să înțeleagă de ce răbdarea este atât de importantă.

CUM SĂ SPUI NU

Rachel nu avea nici o problemă să spună nu. A ales să rămână virgină până în noaptea nunții, când avea douăzeci și opt de ani. La un moment dat în timpul unei întâlniri, dacă simțea o presiune crescândă de a fi mai intimi din punct de vedere fizic, ea spunea pur și simplu: „Uite, vreau doar să-ți spun că sunt virgină și că vreau să rămân așa până mă căsătoresc. Îmi plac sărutările și mângâierile, dar asta e tot.” Stabilindu-și limitele, ea se simțea apoi liberă să-și deschidă inima și să crească gradul de intimitate fizică pe măsură ce ea și bărbatul cu care ieșea în oraș deveneau mai intimi din punct de vedere emoțional și mental.

Andrea avea o altă abordare. Dacă un sărut devenea foarte pasional, spunea foarte clar: „Nu vreau să merg mai departe. Nu sunt pregătită. Am nevoie de mai mult timp.” Pe măsură ce timpul trecea, îl lăsa pe bărbat să înțeleagă când era pregătită să meargă mai departe.

Cathy spunea foarte repede, pe un ton prietenesc: „Nu, nu vreau să fac asta. Nu sunt pregătită. Vreau doar să ne sărutăm.”

Cea mai bună abordare este să fii clar și hotărât. Dacă ești vag, nu funcționează. Mulți bărbați percep drept invitație clară de a continua avansurile atunci când o femeie spune: „Nu știu. Poate ar trebui să așteptăm.” Ei vor continua până vor auzi un nu clar. Exact așa cum un bărbat trebuie să respecte limitele unei femei, femeile trebuie să aibă în vedere mesajul pe care îl trimit.

Când un bărbat atinge o femeie, a-i da mâna la o parte este, în general, interpretat greșit ca: „Nu încă; nu sunt pregătită.” Dacă vrea să spună: „Nu mai face gestul ăsta.”, trebuie să exprime acest lucru în cuvinte. Dacă el nu respectă acel prim nu, atunci ar trebui să se ridice și să plece. Ea poate fi în același timp politicoasă și clară în ceea ce privește stabilirea limitei. Ar putea să se ridice și să spună pur și simplu: „Chiar îmi place de tine, dar nu sunt pregătită pentru asta.” Apoi ar trebui să se ducă acasă, sau măcar în altă cameră.

CÂND E O GREȘEALĂ SĂ AȘTEPTI ÎNAINTE DE A TE IMPLICA

Fără să înțeleagă precis cum să spună nu și cum să stabilească limitele în ceea ce privește gradul de intimitate sexuală pentru care este pregătită, o femeie nu se va deranja să meargă la întâlniri dacă nu întâlnește un bărbat căruia să nu trebuiască să-i spună nu. Ea așteaptă să-l întâlnească pe Făt-Frumos. Ea decide să refuze întâlnirile și să nu flirteze până când nu simte din prima că bărbatul acela este cel potrivit pentru ea.

Mary mi-a împărtășit sentimentele ei: „Pentru mine, cea mai grea parte a despărțirilor este că știu că va trebui să mă dezbrac încă o dată în fața unui alt bărbat.”

Deși vroia doar să fie amuzantă, a renunțat. Mary nu se simțea confortabil spunând nu sau da avansurilor unui bărbat, așa că a decis că trebuie să aștepte pentru a se implica. Mi-a spus: „Pur și simplu nu mai pot să mă implic în relații cu bărbați care nu sunt potriviți pentru mine. De aici înainte nu voi mai ieși la întâlnire cu un bărbat dacă nu știu că este potrivit pentru mine.”

Această așteptare este complet nerealistă. Cu această atitudine, Mary ar putea aștepta toată viața și ar putea rămâne singură. Știi că un partener este potrivit doar în stadiul al patrulea, cel al intimității; e complet nerealist să faci din asta o condiție preliminară. În stadiul al doilea e perfect normal să te întrebi dacă un partener este potrivit pentru tine sau nu.

La un anumit moment în stadiul nesiguranței, dacă au fost atenți să nu urmărească alte relații, atât femeia, cât și bărbatul vor fi pregătiți să treacă la stadiul relației exclusive. Ori devin mai interesați de a se cunoaște unul pe celălalt, ori nu. Chiar dacă nu poți fi sigur, dacă o parte din tine vrea să continue relația și dacă vrei să te pregătești pentru a fi sigur, atunci e momentul să treci la cea de a treia etapă și să ai o relație exclusivă.

A TREIA ETAPĂ: EXCLUSIVITATEA

Când suntem capabili să simțim că partenerul cu care ne întâlnim are potențialul de a fi o pereche, sau dacă simțim că vrem să ajungem să-l cunoaștem mai bine și să dăm o șansă relației, atunci suntem pregătiți să trecem la cea de-a treia etapă, exclusivitatea. În acest stadiu, ne angajăm să ne concentrăm pe o relație romantică și să evităm să lăsăm să înflorească altă relație pe lângă aceasta.

În stadiul al treilea, construim o fundație care ne permite să ne deschidem sufletele și să iubim cu adevărat pe cineva. Înainte de acest stadiu, doar reacționăm gândindu-ne că vom primi ceea ce avem nevoie și că vom testa dacă vrem să ne implicăm. În acest moment chiar avem șansa de a da în mod liber și total și de a simți că primim în schimb ce avem nevoie.

A avea o relație bazată în principal pe dragoste și a evita alte relații romantice pe lângă aceasta constituie fundația unei iubiri adevărate.

În acest stadiu, majoritatea cuplurilor ce ies împreună sabotează fără să știe această șansă de a se bucura de ce e mai bun în partener și în ei înșiși. De îndată ce relația lor devine una bazată pe fidelitate, cei doi se relaxează și nu mai fac efortul de a-și arăta părțile bune. Aceasta este o mare greșeală. În această etapă, trebuie să facem un efort deliberat de a continua micile gesturi romantice care ne-au făcut să trecem cu succes prin primele două etape.

După ce cuplul devine unul bazat pe exclusivitate, partenerii devin adesea prea comozi și încep să-l considere pe celălalt ca ceva sigur. Bărbatul nu-i mai face curte femeii pentru că simte că

i-a câștigat inima, iar femeia tinde să aștepte mai mult, din moment ce acum sunt fideli unul altuia. Lucrul acesta creează probleme predictibile care pot fi evitate.

CÂND ÎNCETEAZĂ CURTAREA

Un bărbat poate face totul pentru a câștiga inima unei femei, dar odată ce a trecut linia de sosire, oprește motorul, parchează mașina și sărbătorește. În cea de-a treia etapă, exclusivitatea, el presupune în mod greșit că s-a terminat procesul de curtare. Trebuie să i se spună însă că nu s-a terminat cursa. Că doar a trecut la viteza a treia. Încă nu a ajuns la viteza maximă. Mai are de trecut la vitezele a patra și a cincea. Pentru a trece mai departe de viteza a treia, un bărbat trebuie să se concentreze să fie cel mai bun partener și să continue să conducă relația.

Majoritatea bărbaților cred că trebuie să facă micile gesturi romantice doar până când sunt acceptați de femeie, iar apoi se pot relaxa. Ei nu-și dau seama în mod instinctual că ceea ce hrănește atracția pe care o femeie o simte față de ei este atenția romantică. Dacă bărbatul se relaxează prea mult, femeia nu va mai avea resursele necesare pentru a continua să-i răspundă așa cum o făcea până atunci.

Un bărbat trebuie să-și amintească faptul că, deși au o relație exclusivă, curtare nu a încetat. Fără o bună înțelegere a etapelor prin care va trebui să mai treacă, și el începe să rămână fără combustibil. Reamintindu-și de scopul lui, bărbatul va găsi energia și motivația necesare pentru a da ce-i mai bun din el.

Acest efort este asemănător cu cel presupus de ridicarea greutateilor sau de munca suplimentară făcută la serviciu pentru a face ca un proiect să reușească. Făcând efortul necesar, el va scoate la iveală ce e mai bun din partenera lui. Răspunsurile ei calde și prietenoase îi vor da bărbatului energia de a continua.

EFICIENȚA MARȚIANĂ

Locuitorii de pe Marte încearcă în mod instinctiv să fie eficienți. Mottoul lor este: „Să nu faci niciodată ceva pe care nu ești obligat să-l faci. Dacă îl va face altcineva, relaxează-te. Salvează-ți energia pentru situațiile de urgență. Lasă deoparte lucrurile care nu trebuie să fie făcute, astfel încât să poți face ceea ce trebuie făcut. Mergi din punctul A în punctul B cât de repede poți. Fă mai puțin și reușește mai mult. Investește-ți resursele astfel încât să nu trebuiască să muncești mai târziu.” Toate acestea sunt tendințele marțiene.

De ce oare bărbații așteaptă până în ultimul moment pentru a face ceva? Pentru că simt că, dacă așteaptă suficient de mult, deseori problema fie dispare, fie e rezolvată de altcineva. Dacă acest lucru nu se întâmplă, atunci problema trebuie rezolvată și astfel bărbatul îi alocă timpul și energia necesare.

Pentru a se asigura că nu irosesc energie, bărbații stabilesc automat priorități. Dacă un lucru nu a ajuns în capul listei, nu este făcut. Bărbații așteaptă să fie siguri că un lucru este necesar înainte de a-și dedica energia acestuia. Bărbații fac ceea ce cred că li se cere. Problema este că nu știu mereu ce li se cere, mai ales în cazul legăturilor de dragoste.

Din acest motiv e vital ca bărbații să le înțeleagă pe femei. Altfel, nu vor ști de ce e nevoie pentru a face o relație să meargă. Când presupune că face destul, iar femeia nu este fericită, bărbatul renunță rapid și nu mai e atras de ea deoarece crede fie că ceva nu e în ordine cu ea, fie că nu e partenera potrivită pentru el. E posibil ca abordarea lui să fie singurul lucru nepotrivit.

PĂSTRAREA AVANSULUI

Fără a înțelege strategia de bază din etapa a treia, bărbații vor presupune în mod greșit că au făcut tot ceea ce trebuia pentru a câștiga inima partenerei. Atunci vor crede că se pot relaxa și că pot trăi din dobânda ce le revine din investiția inițială. Relaxându-se în acest fel, bărbatul își pierde avântul, iar relația încetează să mai

scoată la iveală ce e mai bun în cei doi parteneri. El devine din ce în ce mai pasiv în cadrul relației și își pierde avansul.

Lucrul acesta se poate întâmpla în orice domeniu de activitate. În mod sigur, se întâmplă mereu la serviciu. După ce au succes, companiile mari își pierd avantajul competitiv. Devin prea comode și încetează să mai caute modalități inovatoare de a rămâne în fruntea concurenței. Devin prea moi și se complac prea ușor cu starea în care se află. Își pierd puterea și norocul care veneau odată cu munca susținută, cu eforturile și cu sacrificiile făcute, cu activitatea de planificare și cercetare și cu asumarea unor riscuri rezonabile. Pentru a păstra avantajul și finețea concentrării, companiile trebuie să continue acele acțiuni care le-au făcut să ajungă pe primul loc.

Făcând cât pot de mult, bărbații ajung la un punct maxim. Ajung la limita potențialului lor. Rezultatul încercării de a arăta tot ceea ce pot este un mai mare grad de creativitate. Consecința automată a încercării de autodepășire înseamnă mai multă putere. Bărbații obțin astfel puterea și creativitatea necesare pentru a face mai multe, a fi mai buni și a reuși mai multe.

Exprimându-și în totalitate acest potențial, bărbații permit acestuia să se lărgască și să se mărească. Iar ei vor trebui să facă mai multe pentru a atinge aceste noi limite. Dacă nu folosesc această oportunitate de a-și dezvolta și exprima forța și creativitatea crescute, pierd avansul. Doar continuând să-și exprime acest potențial în creștere, reușesc bărbații să-și mențină avansul.

Această dinamică e valabilă mai ales în etapa a treia a relației. Bărbații asigură creșterea gradului de afecțiune și interes pentru o relație doar continuând să aloce timp pentru a afla ce ar putea să-i placă unei femei și făcând efortul de a plănuși și a aranja o întâlnire romantică.

Ei descoperă astfel cât de multe alte lucruri poate oferi o relație. Descoperă o parte a lor pe care nu o cunoșteau: încrezătoare, hotărâtă și responsabilă. Simt latura plină de siguranță, receptivă și sensibilă a partenerei, latură pe care nu ar fi cunoscut-o altfel. Menținându-și avantajul în cadrul relației, bărbații creează condițiile pentru ca dragostea adevărată să iasă la iveală.

O RELATIE E CA O INVESTITIE

Bărbații privesc în mod automat o relație ca pe o investiție. Investesc energie și speră să obțină ceva din asta. De aceea alocă timp pentru a găsi persoana potrivită. Ar fi un lucru prostesc să investești totul în ceva nepotrivit. Odată ce un bărbat alege o parteneră căreia să îi fie fidel, el crede în mod greșit că a făcut investiția.

Bărbații trebuie să aibă o perspectivă mai realistă. În etapa a treia, un bărbat de-abia câștigă capitalul pe care îl va investi. În etapa a patra alege unde să-l investească, iar în etapa a cincea îl investește. Când reușește să parcurgă cele cinci etape, atunci l-a investit cu succes în relația pe care o are. Poate trăi pentru tot restul vieții din eforturile deliberate și munca susținută ce au fost necesare pentru a trece prin cele cinci etape.

În etapa a treia, bărbatul trebuie să-și dea seama că i se va cere încă și mai mult, dar nu mai mult decât poate da. Ceea ce e mai bun în el e de ajuns. Pe măsură ce se dezvoltă și poate da mai mult, partenera lui poate oferi și ea mai mult, într-o manieră sănătoasă. Pe măsură ce ei se pregătesc astfel să simtă în stadiul următor cum gradul de intimitate adevărată va crește, perspectiva bărbatului vizavi de relație are o șansă să se schimbe.

CUM TRĂIESC BĂRBAȚII SCHIMBĂRILE

Continuând să arate ce e mai bun în el, bărbatul simte că stă în puterea lui ca partenera să dea ce are mai bun. De altfel îi și place să facă asta. Deși necesită efort și atenție, prin asta bărbatul devine mai puternic. Iar când e hotărât și încrezător în forțele proprii, îi face plăcere să se străduiască.

Exact așa cum sportul și antrenarea mușchilor îl fac mai puternic, iar într-un final se va simți mai bine, bărbatul descoperă că în stadiul al treilea are o putere extraordinară de a oferi. Dezvoltarea pe care o asigură relației în stadiul al treilea îi dă puterea de a trece prin stadiile trei și patru.

Folosindu-și în mod voit energia și atenția pentru a o face pe femeie să se simtă împlinită din punct de vedere al nevoii de romantism la mult timp după ce ea l-a acceptat, bărbatul se antrenează pentru a vedea că micile gesturi romantice făcute la întâlniri nu sunt doar ca să câștige inima unei femei, ci sunt chiar cerute și necesare pentru a-i menține sensibilitatea.

În loc să plănuiască o întâlnire pentru că știe că va fi impresionată, el o plănuiește pentru că o face să se simtă împlinită pe femeia la care ține, iar acest lucru îl face să se simtă bine. Pe măsură ce el are repetate succese în stadiul al treilea, a oferi într-o modalitate romantică devine ceva automat pentru el.

A oferi necesită efort și risc asumat, dar recompensa face ca ele să merite. Această recompensă constă în plăcerea și mândria pe care el le simte atunci când reușește să-și facă partenera fericită.

CUM SE SCHIMBĂ BĂRBAȚII

Dacă nu înțelege importanța continuării gesturilor romantice, un bărbat va înceta fără să-și dea seama să mai facă acele lucruri care l-au făcut atrăgător la început. Haideți să vedem câteva exemple de schimbare în comportamentul bărbaților.

Johnny și planurile lui

La începutul relației, Johnny obișnuia să aranjeze întâlnirile cu ceva timp înainte. Căuta să vadă ce evenimente au loc, căuta idei și îi sugera planurile Vanesei, iubita lui. În general, ea era foarte mulțumită de ideile lui și au avut multe întâlniri reușite.

După ce au trecut la stadiul de exclusivitate, totul s-a schimbat rapid. Johnny n-a mai plănuit în avans întâlnirile. Aștepta ziua de vineri și atunci o întreba pe Vanessa ce vrea să facă. Din moment ce aveau mai puțin timp pentru a face planuri, au început să facă lucruri obișnuite, ca de exemplu să împrumute casete video și să facă pop-corn. Nu era nimic în neregulă cu asta. Până la urmă nu toate întâlnirile trebuie să fie speciale. Varietatea e bună. Pentru un timp Vanessa și Johnny s-au simțit foarte bine fără să iasă în oraș.

Dar cum acest lucru continua, începură să-și piardă interesul unul pentru celălalt. După ce a participat la un atelier Marte/Venus având ca temă întâlnirile, Johnny și-a dat seama ce se întâmplă. Și-a dat seama că a încetat să mai plănuiască întâlnirile. În cadrul atelierului a aflat că femeilor le place ca bărbații să planifice întâlnirile. Femeilor le plac bărbații care au un plan, iar Johnny încetase să mai facă planuri. Nici măcar nu observase schimbarea. Încetase să mai facă planuri pentru că motivul și motivația inițiale dispăruseră.

La începutul relației, făcea planuri în avans pentru a fi sigur că obține o întâlnire. Nu vroia ca Vanessa să-și facă alte planuri pentru weekend, așa că plănuia lucrurile cu mult timp înainte. Când a fost clar că vor fi fideli unul altuia, ea nu și-a mai făcut planuri pentru weekend ca să poată fi cu el. El nu mai avea atunci nici un motiv să plănuiască și să aranjeze întâlnirile în avans.

Johnny găsi un nou motiv pentru a plănuși în avans. Când plănuia lucrurile în avans, nu numai că Vanessa simțea că i se acordă mai multă atenție și se simțea mai specială, dar avea o săptămână la dispoziție să se gândească la întâlnire și s-o aștepte. Majoritatea bărbaților nu-și dau seama cât de important este acest lucru pentru femei. Lor le place să privească în viitor, să se pregătească, să fie gata și să vorbească despre asta cu prietenele lor. Învățând mai multe despre femei, Johnny a fost din nou motivat să plănuiască în avans. El spunea că această singură schimbare a făcut ca relația lor să fie din nou una savuroasă.

De ce Bob a încetat să mai vorbească

De-a lungul multor întâlniri cu Sarah, Bob a fost foarte vorbăreț. Vorbea despre serviciul lui, despre țelurile, valorile, părinții, frații și surorile lui, despre trecutul său, interesul pentru sport, întâmplările din viața de zi cu zi și părerile lui despre știri, și vorbea despre trecut în măsura în care avea legătură cu diferitele situații prin care trecea. Era partenerul de vis. Femeilor le place ca bărbații să le împărtășească felul în care gândesc și simt. Au avut multe conversații minunate.

Când au trecut la cea de a treia etapă, Sarah se aștepta ca lucrurile să rămână la fel și chiar să se îmbunătățească, dar lucrurile se întâmplară pe dos. Bob a încetat să mai vorbească la fel de mult. La început ea a crezut că era probabil distras de vreo problemă la serviciu, dar într-un final ajunse la concluzia că își pierduse interesul pentru ea.

Sarah îi sugera să meargă să se distreze la un atelier Marte/Venus. Se gândea că, dacă ar merge împreună la un seminar despre comunicare, și-ar da seama ce are de făcut. După seminar, totul s-a schimbat. Acolo a auzit că, la a treia întâlnire, bărbații vorbesc mai mult decât la oricare altă întâlnire. S-a simțit ușurată să afle că lipsa de interes pentru discuții pe care o arăta Bob nu avea legătură cu ea sau cu relația lor, ci era un lucru perfect normal.

Bărbații pot să vorbească foarte mult la începutul relației pentru că, într-un fel, sunt ca la un interviu de angajare. Ei îi fac partenerului un rezumat a ceea ce sunt, împărtășindu-i gândurile, sentimentele și valorile. Odată ce bărbatul obține postul și relația ajunge să fie una bazată pe exclusivitate, se produce o schimbare, căci nu mai au nici un motiv să continue să vorbească.

Discuțiile și-au atins scopul. Acum că se cunosc unul pe celălalt, cei doi pot să fie și să facă lucruri împreună. Bărbații vorbesc cel mai mult la cea de-a treia întâlnire pentru că după această a treia întâlnire se decid dacă să aibă sau nu o relație exclusivă. La fel ca în baseball, în general după trei lovituri, jucătorul fie ajunge la baza a patra, fie iese din joc.

Pe Marte, discuțiile nu sunt un scop în sine. În general, bărbații nu se sună unii pe alții să-și spună: „Hai să luăm prânzul împreună și să vorbim pur și simplu.” Dacă o fac, se întâmplă pentru că au ceva urgent de vorbit. Când sunt invitați să ia prânzul în oraș, bărbații vor întreba: „Ce s-a întâmplat?” sau „Despre ce vrei să vorbim?”

Pe de altă parte, femeile se sună și își spun: „Hai să luăm prânzul împreună.” Nu trebuie să aibă un motiv clar pentru a sta de vorbă. Nu au teme anume de discutat sau probleme presante de rezolvat. Nici nu se deranjează să întrebe. Ele știu că o masă în oraș înseamnă că vor vorbi pur și simplu.

La fel ca mulți alți bărbați, Bob a încetat să mai vorbească pentru că nu mai avea un motiv s-o facă. Și-a terminat prezențarea și a obținut postul. După seminar, el și-a dat seama că în cea de-a treia etapă a relației trebuie să continue să facă lucrurile pe care le-a făcut pentru a-i câștiga inima. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuia să le facă era să continue să vorbească, așa cum a făcut-o la primele întâlniri.

De ce Jerry a încetat să mai asculte

Destul de des în cea de-a treia etapă a relației, unii bărbați fac greșeala să nu mai fie atât de atenți la ce spune partenera lor și să n-o mai privească la fel de mult. Stephanie mi se plânga: „Odată ce relația a devenit una stabilă, Jerry a încetat să mai asculte ce îi spuneam. Eu vorbeam, iar el se uita în altă parte. Nu-mi venea să cred.” Stephanie a presupus că Jerry era un alt nemernic care începea în forță, pentru ca mai apoi să devină pasiv.

Jerry, la fel ca mulți bărbați, a făcut greșeala de a se relaxa prea mult în etapa a treia a relației. Nici nu bănuia că o îndepărtează pe Stephanie. În consecință, ea se simți ofensată și puse punct relației lor. Pentru Stephanie era important să înțeleagă de ce s-a întâmplat asta, ca să nu-și păstreze părerea greșită despre bărbați. La un seminar Marte/Venus, a aflat că interpretase greșit sentimentele lui Jerry.

Când e vorba de afaceri, bărbații se uită la persoana căreia i se adresează, dar într-o împrejurare socială relaxată, această tendință se schimbă. Când doi prieteni adevărați iau prânzul împreună, nici unul nu se va simți vinovat dacă celălalt se uită în altă direcție.

Mai ales într-o împrejurare socială relaxată, bărbații se simt cel mai bine dacă se uită în jur în timp ce o persoană vorbește. Din acest motiv, în baruri veți găsi mereu un televizor. Bărbații nu se simt deloc ofensați când persoana cu care vorbesc se uită și ascultă în același timp un meci.

După ce Stephanie a învățat mai multe despre obiceiurile celor de pe Marte, părerile ei despre bărbați au început să fie mai elastice. A aflat că Jerry a încetat să mai facă multe lucruri pe

care le făcea înainte pentru că *era* convins că vrea să aibă o relație cu ea.

La început, o privea direct în față pentru că încă mai era în stadiul de discuție de afaceri. Asculta cu atenție pentru a ajunge s-o cunoască, căci strângea informații ca să poată lua o decizie. Se concentra asupra ei pentru a-și da seama dacă vroia să fie cu ea. Odată ce s-a convins că ea e aleasa, problema s-a rezolvat; deci se putea relaxa și se putea uita în altă parte în timp ce ea vorbea. Neînțelegând ce apreciază cel mai mult femeile la un bărbat, Jerry și-a sabotat singur relația.

De ce Ross a încetat să mai facă complimente

Naomi se plânga că: „După patru sau cinci întâlniri, Ross a încetat să-mi mai facă complimente. După ce mi-a dat de înțeles că vrea să iasă doar cu mine, a încetat să-și mai arate afecțiunea. Credeam că începem să ne apropiem unul de celălalt. Nu înțelegem de ce nu-mi mai face complimente, dacă mă plăcea atât de mult. După un timp, m-am enervat așa de tare că am refuzat să mai ieșim împreună. Devenise foarte zgârcit când era vorba de afecțiune.”

În cea de-a patra etapă, mulți bărbați încetează în mod automat să-i mai facă complimente parteneriei. Un bărbat presupune în mod greșit că, dacă se întâlnește cu o singură femeie, ea nu mai are nevoie să primească complimente din partea lui. El crede că simplul fapt că vrea să fie doar cu ea echivalează cu afirmarea faptului că ea e mai specială decât alte femei.

Din punctul de vedere al unui bărbat, a face complimente este o modalitate de a transmite ideea că e atras de o femeie pe care o consideră atrăgătoare. Odată ce ajunge să fie convins că ea a înțeles mesajul, el nu mai simte nevoia de a face în continuare complimente. Din această perspectivă, nu mai are rost s-o facă. Bărbații gândesc așa: „Bun, acum avem o relație stabilă; ar trebui să-și fi dat seama că o consider draguță.” Pentru că Ross a făcut mereu această greșală, relația lui nu a trecut de cea de-a treia etapă.

Tom și zona lui de confort

Louise întreba: „De ce continuăm să facem aceleași lucruri? La început, întâlnirile noastre erau amuzante și interesante, dar acum Tom vrea să facem mereu aceleași și aceleași lucruri.”

Louise nu și-a dat seama că cei de pe Marte sunt victimele obișnuinței în multe privințe. Bărbații tind să repete lucrurile pe care le-au făcut pentru a ajunge la etapa aceea și nu vor încerca lucruri noi. Dacă un bărbat a dus o femeie la un anumit restaurant, iar ei i-a plăcut, el o va duce tot acolo. El nu-și dă seama că unul dintre principalele motive pentru care ei i-a plăcut a fost că era nou și diferit. Femeilor le place varietatea. Le place să încerce lucruri noi și să aibă experiențe noi. Continuând să-și asume riscuri și să încerce lucruri noi, bărbații pot fi siguri că vor trece cu succes de stadiul al treilea.

Jose a încetat să-și mai ofere ajutorul

Maria se plângea: „De îndată ce relația noastră a devenit una exclusivă, Jose a încetat să se mai ofere să mă ajute. Venea la mine acasă și se uita la televizor în timp ce eu pregăteam masa. La început, se oferea mereu să mă ajute. Apoi, nu mi-a venit să cred: a început să mă trateze ca pe o servitoare. Se aștepta să fac totul pentru el.”

Înainte să aibă o relație bazată pe fidelitate, Jose vroia s-o facă pe Maria să creadă că e bucuros s-o ajute. Pentru a fi sigur că ea îi cunoaște intențiile, se oferea s-o ajute la spălatul mașinii, la cărarea pungilor, la mutatul cutiilor, o ducea cu mașina unde avea nevoie, o ajuta la prepararea cinei și la repararea lucrurilor din casă. Apoi a încetat.

Maria a presupus că el aștepta să-i returneze favorurile făcute, ajutându-l pe el. Pentru un timp nu a avut nici o problemă cu acest lucru. Femeile sunt mereu bucuroase să poată returna ceea ce simt că au primit. Dar după un timp, a devenit foarte ranchiunoasă. Ea îi făcea servicii lui, dar el nu-i făcea ei. El încetase să-și mai ofere ajutorul.

Maria nu înțelegea adevăratul motiv pentru care Jose a încetat să se ofere s-o ajute. El presupunea că ea a înțeles că e bucuros s-o ajute. Acum că erau apropiați, credea că, dacă ea ar

vrea să fie ajutată, i-ar cere s-o facă. Cum ea nu-i cerea acest lucru, el presupunea că face destul și că ea nu mai vrea și altceva.

În stadiul al treilea, bărbații ar trebui să-și aducă aminte că o femeie se simte iubită și sprijinită atunci când partenerul se oferă s-o ajute. Pentru o femeie, anticiparea nevoilor ei și gestul lui de a se oferi s-o ajute sunt lucruri foarte romantice. Chiar dacă ea nu are nevoie de ajutorul lui în acel moment, se va simți sprijinită doar pentru că el s-a oferit.

Pentru o femeie, anticiparea nevoilor ei și gestul lui de a se oferi s-o ajute sunt lucruri foarte romantice.

În timp ce bărbații deștepți continuă să-și ofere ajutorul, femeile deștepte le cer acest lucru. Indiferent cât de „perfect” e un bărbat, tot de pe Marte vine. Chiar dacă își iubește la nebunie partenera, bărbatul nu știe în mod instinctiv de ce are ea nevoie sau când să se ofere s-o ajute. El poate să fie dispus s-o ajute, dar pur și simplu să nu știe ce și când ar trebui să-i ofere.

CEA MAI MARE PROVOCARE PENTRU O FEMEIE

În stadiul al treilea, cea mai mare provocare pentru o femeie este de a se folosi de arta de a cere ajutor bărbatului. Se consideră că femeile trebuie să fie dorite, nu să dorească ele însele ceva. Le e greu să ceară mai mult. Cea mai mare greșală pe care o poate face o femeie în stadiul al treilea e să presupună că bărbatul va face anumite lucruri fără ca ea să le ceară.

Se consideră că femeile trebuie să fie dorite, nu să dorească ele însele ceva.

În acest stadiu, femeile trebuie să treacă de această condiționare limitativă pentru a descoperi că sunt mai atrăgătoare atunci când își exprimă dorințele. O femeie devine mai atrăgătoare atunci când bărbatul știe precis ce-și dorește ea. Astfel, el se simte încrezător în puterea lui de a o face să se simtă împlinită. Dacă ea se așteaptă ca el să știe care sunt lucrurile pe care trebuie să le facă, s-ar putea să aștepte toată viața.

CÂND SĂ CERI AJUTORUL

Cel mai bun moment pentru a cere ajutorul este atunci când bărbatul încetează să-l mai ofere. Acest lucru simplu poate fi foarte derutant pentru femei. Când un bărbat încetează să-și mai ofere ajutorul, partenera lui presupune în mod greșit că e un moment nepotrivit pentru a-i cere ceva. La fel ca Maria, femeile nu-și dau seama că bărbații pot fi dornici să ajute, dar așteaptă să fie rugați. În loc să ceară ajutorul, ea rezolvă singură o problemă sau își amână împlinirea nevoilor. Deși sacrificiile sunt inerente într-o relație, femeile tind să facă prea multe.

Când bărbații nu fac lucrurile pe care ar trebui să le facă, acest lucru se întâmplă pentru că ei nu știu ce să facă sau nu-și dau seama cât de important poate fi un lucru pentru locuitoarele de pe Venus. Asta nu are nici o legătură cu cât de mult țin la partenera lor. A treia etapă e momentul perfect pentru ca o femeie să devină mai directă și să ceară ajutor. În această perioadă, a cere ajutor e cel mai bun lucru pe care ea îl poate face pentru un bărbat. Așa cum micile gesturi romantice ale unui bărbat o asigură pe femeie că este specială, micile rugăminți ale unei femei îl încurajează pe bărbat să continue să-i ofere ceea ce are el nevoie.

CÂND FEMEILE FAC SACRIFICII

O vreme, femeile sunt bucuroase să facă sacrificii și să dea mai mult într-o relație. Pe Venus, acest lucru arată dragostea și este una dintre modalitățile de a cere sprijin. Când o femeie dă mai mult, e semn că nu primește ceea ce ar trebui. Altă femeie ar observa imediat și s-ar oferi s-o ajute. Pentru ea ar fi clar că, dacă o femeie se chinuie să care o cutie, ea cere de fapt ajutor.

Pentru un bărbat, acest lucru nu e mereu atât de clar. În primele două etape, el se oferea s-o ajute pentru a o asigura că e bucuros s-o ajute, dar, în etapa a treia, el presupune că, dacă partenera vrea să fie ajutată, îi va cere asta.

Când o femeie dă mai mult în loc să ceară ceva direct, bărbatul înțelege greșit mesajul. El tinde să creadă că ori ea nu are nevoie de ajutorul lui, ori el dă deja destul.

Când femeile nu cer ajutor, bărbații presupun în mod automat că ele primesc deja destul.

Fără a înțelege cât de diferit gândesc bărbații, femeile continuă să ofere bărbatului până când ajung să aibă resentimente. Pe măsură ce apar resentimentele, ele se simt din ce în ce mai îndreptățite să ceară mai mult. Într-un final, ea va cere mai mult, dar pentru că are resentimente, o va face pe un ton prea dur sau se va plânge înainte de a cere ceva.

DE CE BĂRBAȚII REFUZĂ CERERILE FEMEILOR

În acest moment, bărbatul va refuza cererea ei. De asemenea, refuzul lui e interpretat greșit. El nu refuză s-o ajute, ci refuză să accepte atitudinea ei plină de ranchiună. El refuză să accepte imaginea negativă pe care i-o construiesc nemulțumirile ei. Deși ea crede că tot ce face e să-și împărtășească sentimentele, el îi interpretează comportamentul ca manipulare și învinovățire pe nedrept.

Din această perspectivă, el se simte criticat pentru că nu a oferit destul și se vede considerat ca fiind indiferent la nevoile ei. El îi respinge sentimentele pentru că ar fi ajutat-o bucuros. El primise mesajul că face destul, iar acum ea se întoarce împotriva lui, neapreciind ceea ce face pentru relație.

Toată această stare de agitație și conflict poate fi ocolită dacă femeia își dă seama că a treia etapă a relației este momentul perfect pentru a cere ajutor. Acum este momentul în care ea dispune de cea mai mare putere de convingere. A treia etapă este stadiul în care disponibilitatea bărbatului de a răspunde la cererile ei este cea mai mare.

În cea de-a treia etapă, femeia dispune de cea mai mare putere de convingere.

Dacă o femeie așteaptă prea mult înainte de a cere ceva, când, într-un final, o va face, bărbatul poate înțelege că ea cere mai mult pentru că el nu a făcut destul. Acest gând nu e unul plăcut pentru un bărbat. Lui îi place să creadă că e băiat de treabă în ochii partenerei sale și că e bucuros să facă un efort suplimentar pentru ea. Bărbații sunt într-adevăr mai motivați să spună da la rugămintea unei femei atunci când li se cere ajutorul având o atitudine lipsită de prejudecăți, așteptări și obligații.

Când un bărbat iubește o femeie, chiar dacă nu vrea să facă un lucru, e bucuros să-l facă dacă primește mesajul clar că acel lucru o va face fericită pe partenera lui. Dacă primesc mesajul plin de resentimente și plângeri cum că *ar trebui* să facă ceva, bărbații vor refuza să îl facă și pot refuza să facă mai mult până când vor fi recunoscuți și apreciați pentru ceea ce au făcut deja.

DESCOPERIREA PUTERII EI

Cu mult înainte ca o femeie să ajungă la a patra etapă (intimitatea), când e potrivit să împărtășească și sentimente negative, trebuie să-și descopere mai întâi puterea de a cere ceea ce își dorește și de a obține aceste lucruri fără să simtă nevoia de a se plânge. O femeie are nevoie să simtă în mod continuu că partenerul e bucuros s-o ajute. Conștientă de acest lucru, pe măsură ce se deschide și mai mult în cea de-a patra etapă, nu mai simte nevoia de a se folosi de sentimentele negative pentru a-și motiva partenerul și a-i îndeplini cererile. În schimb, ea se va deschide pentru a trăi un sentiment mai profund de intimitate și pentru a-și găsi alinarea.

Multe femei îi îndepărtează pe bărbați pentru că fac greșeala de a se concentra pe sentimentele negative înainte de a cere ajutorul. În general, pe Venus, femeile vorbesc și își împărtășesc sentimentele în privința unei probleme înainte de a cere o soluție. Deși această abordare poate funcționa între prietene, ea nu e potrivită în relația cu bărbații. Iată câteva exemple:

Nu spune:

„Noi nu ieșim niciodată în oraș.”

„Noi nu mai facem nimic distractiv în ultimul timp.”

„M-am săturat să tot ieșim în oraș.”

Spune:

„Mă scoți în oraș la un concert weekendul viitor?”

„Hai să facem ceva amuzant weekendul ăsta. Hai să facem un picnic la munte.”

„Poate mergem la mare weekendul ăsta. Ce zici?”

Învățând să ceară ceea ce vor într-un mod pozitiv, femeile își vor dezvolta într-un final capacitatea de care au nevoie pentru a avea o relație excelentă cu bărbații.

ȘI FEMEILE SE SCHIMBĂ

Femeile sunt foarte conștiente de modul în care bărbații se schimbă de-a lungul unei relații, dar nu sunt la fel de conștiente de modul în care se schimbă și ele. Femeile cred că, dacă au o relație stabilă, bărbații vor face în mod automat mai mult. Așteptările femeilor cresc. Anticipând acest lucru, ele simt nevoia de a face mai mult pentru partenerii lor. Deși pare o idee bună, nu e.

Pe măsură ce simte că dă mai mult, o femeie nu mai este flatată și nu mai apreciază micile gesturi pe care le face partenerul. În loc să-l aprecieze din ce în ce mai mult, ea îl consideră drept ceva sigur. În loc să se bucure de cât de mult o sprijină el, începe să se simtă obligată să egalizeze scorul.

Din moment ce el a făcut lucruri pentru ea, femeia simte că ar trebui să facă și ea ceva pentru el. Așadar, începe cu nerăbdare să facă mici lucruri pentru el, devine mai îngăduitoare, îi face mai mult loc în programul ei, își face planuri cu el, face rezervări pentru el, își face griji pentru el, îl așteaptă, încearcă să-l mulțumească etc. Începând să facă mai mult, deși lui s-ar putea să-i placă, de fapt îi taie avântul.

SECRETUL SUCCESULUI

E în regulă să dai, dar e extraordinar să primești. Secretul succesului unei femei în cel de-al treilea stadiu este de a continua să primească. Acesta este momentul în care ea ar trebui să se concentreze nu atât pe a face ceva pentru partenerul ei, cât pe a primi. Fiind receptivă și sensibilă la ceea ce oferă un bărbat, creează cele mai bune condiții pentru ca relația să se dezvolte.

Atâta timp cât ea nu dă mai mult decât simte că primește, nu se va aștepta să primească mai mult în schimb. Pentru a fi mai receptivă și mai deschisă față de el, trebuie să se concentreze să aibă încredere în el și să nu-i dea vreun sfat, acceptându-l așa cum e, fără a încerca să-l schimbe în vreun fel, și apreciind ceea ce îi oferă, indiferent cât de mult i-ar plăcea ei altceva.

Rolul ei este de a-i da oportunitatea de a continua să reușească; rolul lui e de a continua să reușească. În stadiul al treilea, a învăța să-ți formezi o atitudine receptivă poate fi o provocare la fel de mare pentru o femeie cum este pentru un bărbat să continue să ofere, când tendința naturală este de a se relaxa. Exact așa cum un bărbat tinde să considere de la sine înțeles faptul că o femeie primește tot ceea ce are nevoie din moment ce el îi e fidel, o femeie consideră de la sine înțeles faptul că partenerul ar trebui să ofere și să o sprijine mai mult.

NU-ȚI CONSIDERA PARTENERUL FIIND O ACHIZIȚIE SIGURĂ

La prima întâlnire e ușor să fii sensibil la nevoile celuilalt. După ce o femeie se întâlnește cu un bărbat o anumită perioadă de timp, iar el face în mod repetat aceleași greșeli, și ea poate greși fiind prea critică. Mai degrabă decât să se concentreze pe ce poate să facă pentru un bărbat, ar trebui să se concentreze să aibă o atitudine receptivă. Fără a lua decizia conștientă de a arăta ce are ea mai bun, femeia poate foarte ușor să înceapă să considere sprijinul bărbatului de la sine înțeles,

Ea poate uita cu ușurință să fie sensibilă la nevoile lui. La început această deschidere e automată, dar apoi o femeie alege în mod conștient să se concentreze să aibă o atitudine deschisă și să acționeze în consecință. După ce exprimarea acestei atitudini devine o obișnuință, femeile sunt pregătite să treacă la stadiul intimității. Iată câteva exemple de cupluri care ieșeau împreună și au venit la ședințe de consiliere sau la seminarii Marte/Venus.

Când Earl a întârziat

La început, când Earl întârzia, Dawn se gândea că „acum învață drumul spre casa mea.” Câteva luni mai târziu, când Earl întârzia din nou, ea se supăra mai mult. În loc să se concentreze pe faptul că el venea la ea și că era fericită să-l vadă, ea se supăra. Lui Earl i se părea că Dawn cere prea multe.

Odată ce Dawn și-a descoperit greșeala, nu s-a mai uitat urât la el și nu s-a mai plâns când a întârziat. Seara aceea a fost una minunată. După ce a sărutat-o de noapte bună, Earl și-a cerut scuze și i-a mulțumit că nu s-a supărat că a întârziat.

Dawn a învățat cât e de important să fii receptivă la eforturile unui bărbat și și-a salvat relația. Aceste mici neînțelegeri pot împiedica un cuplu să treacă prin toate cele cinci etape ale unei relații.

Când Joel a dus gunoiul

La început, Joel obișnuia să ducă gunoiul, iar Veronica era fericită și receptivă. Mai târziu, ea a început să-i spele din când în când hainele și credea că el ar trebui măcar să continue să ducă gunoiul. Când Joel duse din nou gunoiul, observă imediat că ea nu-i răspunse în mod pozitiv. Când a întrebat-o dacă a observat că a dus gunoiul, ea a început cearta. Îi zise: „Eu nu mă aștept să fii entuziasmat când îți spăl hainele, așa că de ce ar trebui să fac atâta caz când duci tu gunoiul?”

Veronica avea argumentul cel mai bun, dar Joel a încetat să mai ducă gunoiul. Ea pur și simplu nu înțelegea că bărbații sunt diferiți și că nu se mai simt atrași de o femeie care nu e receptivă. Într-un final, ea a înțeles că atunci când era receptivă și îi aprecia

eforturile răspunzându-i în mod pozitiv, nu numai că Joel era mai fericit, dar devenea mai interesat s-o ajute. Iar această atitudine a lui o făcea și mai fericită și mai receptivă.

Când Michael nu a sunat-o

La început, Michael nu o suna pe Teresa în mod regulat. Ea înțelegea asta, căci nu aveau încă o relație exclusivă, iar Michael avea un program foarte încărcat la muncă. După vreo zece întâlniri, ea începu să simtă că el ar putea s-o sune mai des. Totuși, când o suna, nu era chiar atât de entuziasmată, iar când n-o suna destul de des, se supăra. Michael zicea că, după un timp, nu mai avea aceeași tragere de inimă s-o sune, iar gândul că ea așteaptă telefonul lui îl îndepărta și mai mult.

După o vreme, el îi zise: „Uite, dacă vrei să vorbești cu mine, mă suni.” Teresa l-a sunat o perioadă, dar era dezamăgită de faptul că el era distant și distras și nu mai părea interesat. După ce a participat la un seminar Marte/Venus, Michael și-a dat seama că, sunând-o sau chiar surprinzând-o cu un scurt bilețel, putea să-i dea de înțeles Teresei că era importantă pentru el și că se gândea la ea. Chiar dacă nu avea prea mult timp sau prea multe de spus, putea s-o sune și s-o întrebe ce mai face.

Teresa a învățat să aprecieze faptul că el se gândea la ea și să fie receptivă atunci când o suna. A învățat să aprecieze modurile în care el îi spune că ține la ea, iar el a început s-o sune mai des, nu pentru că trebuia s-o facă, ci pentru că vroia s-o facă.

Când Darrel deschidea ușa de la mașină

La început, când Darrel o invita pe Linda în oraș, ea zâmbea și era foarte încântată când el îi deschidea ușa de la mașină. După vreo șase întâlniri, ea a început să se aștepte să i se deschidă ușa și a încetat să mai zâmbească. Se purta de parcă asta era datoria lui. El era bărbatul și trebuia să facă asta. După un timp, el începu din când în când să uite să-i deschidă ușa.

Deși e important ca un bărbat să-și arate afecțiunea pe care i-o poartă partenerei făcând lucruri mărunte, ca de exemplu să-i deschidă ușa de la mașină, e la fel de important ca femeia să fie

atentă la aceste gesturi și să răspundă într-un fel care să-i arate ce simte pentru el.

După seminar, amândoi și-au schimbat atitudinea. Linda spunea: „Nu înțelegeam de ce ar putea el să vrea ca eu să observ micile lucruri pe care le făcea. Nu înțelegeam, așa că mi se părea că cere prea mult. Acum, fiindcă înțeleg că cel mai bun mod de a-mi arăta afecțiunea pe care i-o port este de a aprecia lucrurile pe care le face, sunt bucuroasă să o fac. Relația noastră a devenit mult mai distractivă și mai plăcută.”

Când Garry o invita la cină pe Lisa

La început, Garry a dus-o pe Lisa la un restaurant drăguț, iar ea a apreciat foarte mult asta. Era fericită să fie acolo și i-a plăcut foarte mult mâncarea. Garry era impresionat în mod deosebit de cât de pozitiv i se răspundea. După mai multe întâlniri, ea nu mai era atât de apreciativă. Nu mai era entuziasmată că merge la restaurant. Încetase să mai răspundă pozitiv, ba, chiar mai mult, răspundea negativ. În loc să se uite la ce e bine, ea răspundea la ce lipsea.

După un timp, Garry nu mai era dispus să aleagă restaurantul. În loc să vină cu o propunere, o întreba pe ea unde ar vrea să meargă. Se gândea: „Dacă e să fie mofturoasă, o las pe ea să aleagă restaurantul.” După un timp, sentimentul de atracție dintre ei a dispărut. La seminar, ei au găsit inspirația de a-și exprima afecțiunea pe care o au unul față de celălalt.

Când el propunea un restaurant, Lisa era foarte atentă să-i împărtășească în mod deschis cele mai bune sentimente. Nu se prefăcea. Avusese mereu capacitatea de a-și arăta cele mai bune sentimente, dar odată ce s-a obișnuit cu Garry, se relaxase și începuse să-și descarce frustrările acumulate de-a lungul zilei, concentrându-se pe latura negativă a lucrurilor.

În mod clar, a scăpa de frustrările acumulate peste zi este un lucru important într-o relație, dar acest lucru nu ar trebui să se întâmple înainte de etapa a patra a relației. În stadiul al treilea, ambii parteneri încearcă să-și arate părțile cele mai bune. Odată ce acest lucru devine un automatism, cei doi sunt pregătiți să

echilibreze balanța împărțindu-și unul celuilalt și părțile negative. Atunci ea va avea înțelepciunea de a se asigura că el se simte apreciat pentru că i-a oferit o cină atât de frumoasă, iar el va înțelege că ea nu-l critică.

Când Ed plătea biletele

La început, Ed plătea biletele la teatru, iar Elaine părea că e impresionată și că apreciază gestul. După câteva luni, ea se obișnuiește ca el să plătească și începu să răspundă ca și cum era de datoria lui să o facă. Deși până la etapa a patra bărbatul *trebuie* să facă asta, acest lucru nu trebuie considerat ca de la sine înțeles, chiar dacă și femeia face unele lucruri pentru el.

După ce Elaine și-a dat seama că luase drept sigură relația ei cu Ed, a fost imediat gata să răspundă în mod diferit. Nu numai că începu să-i zâmbească și să-i mulțumească, dar era atentă să răspundă în mod pozitiv de fiecare dată când el făcea ceva pentru ea. Când el plănuia în avans o întâlnire, era atentă să-i spună că se bucură că și-a sacrificat din timp pentru a o plănuie.

Câteodată, chiar dacă ea nu credea că e o idee atât de bună, îi aprecia eforturile și mergea pe mâna lui, fiind surprinsă de cât de bine s-a simțit. Începu să aprecieze că nu trebuie să se gândească și să facă planuri de fiecare dată. Acest lucru în sine era mai important decât plănuirea întâlnirii perfecte. Lui Ed îi plăcea asta la nebunie și se gândea mereu la lucruri pe care să le poată face împreună, întrucât ea răspundea atât de bine la eforturile lui. În loc să primească o listă de lucruri care ar putea să fie nepotrivite sau s-ar putea sfârși rău, primea încurajările ei. Astfel, relația lor a devenit din nou distractivă.

Când Rick îi făcea complimente lui Colleen

La început, Rick obișnuia să-i facă complimente lui Colleen. Ea zâmbea și le accepta. După un timp, ea a încetat să mai răspundă când îi făcea complimente. Spunea ceva de felul: „O, chiar nu-mi place cum îmi stă părul așa.” sau „Nu pot să cred; rochia asta e chiar demodată.” sau „Chiar nu am avut timp să mă aranjez.” sau „O spui doar așa; cred că arăt îngrozitor.” După un

timp, Rick încetă să-i mai facă complimente. Și nici măcar nu și-a dat seama că avusese loc o schimbare.

La seminarul Marte/Venus el a aflat cât de importante sunt complimentele și a început să-i facă din nou. I-a cerut lui Colleen doar să le accepte și să spună mulțumesc. Colleen a fost deschisă să învețe despre diferențele dintre ei și dornică să răspundă în mod pozitiv la complimentele lui. După câteva luni, spunea nu numai că îi place mai mult să primească complimente, dar că începuse să le creadă.

ÎNȚELEGEREA SCOPULUI CELEI DE-A TREIA ETAPE

Fără a înțelege scopul celei de-a treia etape, un cuplu poate foarte ușor eșua în a crea experiențele care vor determina soarta relației lor. Fiecare partener trebuie să simtă ceea ce are celălalt mai bun de oferit. Amândoi au nevoie să simtă că au puterea să dea o parte din ei și să reușească.

În cea de a treia etapă, ei trebuie să creeze o istorie a întâlnirilor la care el a reușit, iar ea s-a simțit încurajată. Pe viitor, când unul dintre parteneri nu oferă destul sau nu e receptiv, celălalt poate avea încredere că nu e decât o situație trecătoare și că ei au puterea de a crea din nou o experiență pozitivă.

Acesta nu este deloc momentul potrivit pentru a-l evalua pe partener. E, în schimb, timpul pentru a vă evalua relația și a vă gândi la ce ați putea face ca să dați ce aveți mai bun și ca să scoateți la iveală ce are mai bun partenerul vostru. În acest scop, bărbații fac gesturi romantice, iar femeile se concentrează să fie receptive și să răspundă în mod pozitiv. Dacă din asta rezultă dorința lor de a da ce au mai bun, atunci cei doi sunt pregătiți să trăiască dragostea adevărată și de durată care se poate dezvolta în cea de-a patra etapă, cea a intimității.

ÎNȚELEPCIUNEA DE A AȘTEPTA

Înțelepciunea de a aștepta înainte de a trece la intimitate dă dorinței bărbatului șansa de a se dezvolta la nivele mai înalte.

Când un bărbat acordă suficient timp trecerii prin primele trei etape ale relației, dorința lui fizică se transformă astfel încât să includă dorința la nivel emoțional de a-și mulțumi partenera. La rândul ei, dorința de a o mulțumi se transformă într-un interes real de a o descoperi pe parteneră. Acest interes de a o descoperi are șansa de a se transforma în dragoste. Când dorința lui fizică este și expresia iubirii pe care el o poartă femeii, atunci acesta este cel mai potrivit moment pentru a trece prin nivelurile succesive de intimitate.

O relație bazată pe exclusivitate este baza unei relații intime de durată. Femeile creează intimitatea împărțindu-se cu onestitate sinele, iar bărbații trăiesc intimitatea profundă susținându-și partenera și împlinindu-i dorințele. Pe măsură ce ea se deschide mai mult, el poate s-o cunoască din ce în ce mai bine. Dacă el continuă s-o susțină în timp ce începe s-o cunoască mai bine, atunci iubirea lui are șansa de a crește în intensitate.

A PATRA ETAPĂ: INTIMITATEA

Când putem simți și scoate la iveală ceea ce e mai bun în noi și în partenerul nostru, atunci suntem pregătiți să îi cunoaștem toate laturile și să îl lăsam să ne cunoască în toate aspectele noastre. Când simțim că alchimia cuplului funcționează la toate cele patru niveluri – fizic, emoțional, mental și spiritual –, atunci suntem pregătiți pentru intimitate.

Aceste diferite niveluri ale alchimiei cuplului pot fi explicate cu ușurință.

- Atracția fizică duce la dorință și excitație.
- Atracția emoțională duce la afecțiune, atașament și încredere.
- Atracția mentală duce la interes și receptivitate.
- Atracția spirituală ne deschide inimile, însuflă dragoste, apreciere și respect.

Când suntem atrași de un partener la toate cele patru niveluri, suntem pregătiți să trecem la cea de-a patra etapă.

Dacă dorințele vă sunt împlinite în primele etape ale relației, veți avea capacitatea de a descoperi care e nivelul atracției spirituale și a iubirii pe care o simțiți pentru partener. Folosirea abilităților potrivite la întâlniri nu vă poate face să iubiți mai mult pe cineva și nici pe partener să vă iubească mai mult, dar abilitățile folosite la întâlniri *vă pot* ajuta să descoperiți cât de mult iubiți o persoană.

ATRACTIA NU SE CREEAZĂ

Atracția nu se poate crea la nici unul dintre nivele. Nu poți face pe cineva să fie atras fizic de tine. Tot ce poți face este să creezi condițiile potrivite pentru ca acea persoană să descopere ce alchimie e posibilă. Nu poți găsi apă oriunde sapi un puț.

Când o femeie se ridică de la o masă într-un restaurant și se duce la toaletă, bărbatul o poate vedea. Ori se simte atras, ori nu. Aceeași femeie, văzută de bărbați diferiți, va trezi diverse grade de atracție și interes.

În mod similar, nu putem crea alchimia emoțională, mentală și spirituală. Ea există pur și simplu. Ceea ce putem face e să creăm condițiile potrivite pentru ca oamenii să descopere cât de mult ne iubesc sau în ce măsură ne găsesc interesanți sau cât de mult își doresc să ne facă fericiți. Tot ce putem face este să ne asigurăm că putem simți care este adevăratul nivel al atracției.

Creând condițiile potrivite de la primele etape ale unei relații, dăm atracției existente șansa de a fi simțită. Dacă am văzut în timp părțile cele mai bune ale unei persoane, atunci inima noastră are șanse să se deschidă. Simțind suficientă dragoste, veți fi pregătiți să vedeți și părțile negative ale unei persoane și, cu toate astea, să vă întoarceți la o atitudine plină de tandrețe. Veți avea capacitatea de a continua să vă iubiți partenerul chiar dacă vă puteți simți frustrați sau dezamăgiți.

Când inimile ne sunt deschise și ne iubim, respectăm și apreciem partenerul, suntem capabili să îl suportăm chiar și când nu este perfect cum se poate să fi crezut în primele etape ale relației. Alchimia spirituală ne dă puterea de a trece peste judecățile, îndoielile, cererile și criticile pe care le avem uneori. Chiar dacă inimile ni se închid pentru moment, putem găsi drumul înapoi spre dragoste având ca bază solidă numeroase experiențe pozitive și pline de tandrețe.

Reîntorcându-vă în mod repetat la dragoste, veți găsi în final încrederea și siguranța de sine necesare pentru a alege, în stadiul al patrulea, partenerul ideal pentru restul vieții. După căsătorie, veți fi pregătiți pentru marile provocări ale unei relații. În loc să vă luptați pentru putere așa cum fac multe cupluri, veți fi pregătiți să vă bazați pe alchimia spirituală pentru a ajunge la un compromis, pentru a vă cere scuze când e cazul și pentru a vă ierta atunci când nu e totul perfect.

STRATEGIA CELEI DE-A PATRA ETAPE

În această a patra etapă, strategia este de a deveni încet-încet mai intimi, dezvăluind din ce în ce mai mult din sinele vostru. E momentul să vă relaxați și să vă cunoașteți mai bine. Nu e necesar să țineți garda sus și să acționați la fel de pozitiv ca în celelalte etape.

Femeile se pot deschide mai mult și își pot împărtăși sentimentele chiar și când nu sunt în toane bune. E în regulă să vorbească despre lucrurile care nu le plac în general sau în relația lor. Câteodată e chiar mai bine pentru ele să interacționeze cu partenerii atunci când nu sunt în toane bune. Nu trebuie să aibă mereu o atitudine pozitivă atunci când sunt împreună.

Pentru femeie, acest lucru e o mare ușurare. Acum se poate întoarce spre partener și își poate împărtăși latura mai vulnerabilă; se poate relaxa și poate fi ea însăși. Pe măsură ce poate împărtăși mai mult despre sine, despre cum gândește și simte, iar bărbatul continuă s-o iubească, să fie interesat de ea, să țină la ea și s-o dorească, va fi pregătită să experimenteze și o mai mare intimitate fizică. Și, pe măsură ce se deschide pentru a experimenta o mai mare intimitate, are șansa de a se simți din ce în ce mai împlinită și de a simți din ce în ce mai multă plăcere.

În mod similar, și bărbații se simt ușurați în această etapă. Ei au așteptat să ajungă la un grad mai mare de intimitate. Pe măsură ce femeia se deschide și își împărtășește sinele, atât din punct de vedere emoțional, cât și mental, amândoi se bucură de șansa de a experimenta și fizic această dragoste. Inima bărbatului are șansa de a se deschide complet pe măsură ce trăiește o mai mare intimitate fizică.

FEMEILE SUNT CA VALURILE

Pentru bărbați, una dintre provocările acestei etape este de a înțelege că o femeie care se simte din ce în ce mai împlinită și

care simte din ce în ce mai multă plăcere poate să se și prăbușească din această stare. Femeile sunt ca valurile, așa cum am explicat în Capitolul 7 din *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*. Pe măsură ce o femeie devine mai vulnerabilă într-o relație, e normal ca sentimentele ei să crească și să descrească în intensitate. Ea poate fi fericită și tandră săptămâni la rând, iar apoi, brusc, după ce valul a ajuns la înălțimea maximă, el să se spargă, iar ea să se prăbușească odată cu el.

Intimitatea sporită le face mai vulnerabile pe femei și, ca urmare, sentimentele lor tind să crească și să descrească în intensitate, la fel ca valurile.

Când valul sentimentelor unei femeie se sparge, are foarte puține de oferit pe termen scurt. În acest moment, bărbatul trebuie să-și aducă aminte de abilitățile folosite în cea de-a treia etapă și să continue să dea ce are mai bun, fără a aștepta să primească imediat ceva în schimb. El trebuie să țină minte că stă în puterea lui s-o facă fericită. Când un bărbat presupune în mod greșit că n-o poate face fericită, acest lucru îl descurajează foarte mult.

Numeroasele experiențe pozitive din etapa a treia îl pregătesc pe bărbat pentru această perioadă când nu pare să aibă succes. Un bărbat poate minimaliza acest sentiment de descurajare și frustrare când valul sentimentelor femeii se sparge în mod inevitabil, dacă înțelege că femeile sunt ca valurile și dacă are multe amintiri pozitive de pe vremea când avea succes. Apoi, în loc să simtă că nu poate face nimic, va ști cu exactitate ce are de făcut și va avea așteptări realiste în privința rezultatelor.

Când valul sentimentelor unei femei se sparge, partenerul poate ajunge la concluzia greșită că nu poate face nimic pentru a o vedea fericită.

Pe măsură ce intensitatea sentimentelor lor crește, femeile pot da și arăta din ce în ce mai multă dragoste. Când valul se sparge, indiferent de cât de minunat este partenerul, acestea vor

pierde temporar (și în grade diferite) abilitatea de a fi la fel de dragăstoase. Brusc, nu vor mai fi la fel de receptive, sigure pe ele și capabile să răspundă în mod pozitiv partenerului.

În astfel de momente, bărbații fac greșeala de a încerca să le scoată din această stare. Ei încearcă să vorbească cu ele pentru a le face să nu se mai simtă așa cum se simt, în loc să fie mai grijulii și să le încurajeze după metoda care funcționează pe Venus. În loc să dea soluții, bărbații ar putea reuși prin înțelegere și empatie. Când valul se sparge, femeile au nevoie să știe că nu sunt judecate sau respinse pentru că nu sunt la fel de dragăstoase.

Când valul se sparge, femeile au cea mai mare nevoie de dragostea partenerului.

Când femeile se simt sprijinite, ele nu se simt instantaneu mai bine. Acest lucru necesită timp. Dacă sunt pe panta descendentă a valului, atunci sprijinul din partea partenerului le va ajuta doar să cadă mai lin. Odată ce au atins punctul cel mai de jos, dacă se simt sprijinite, valul va urca din nou.

CÂND VALUL SE SPARGE

Iată câteva exemple comune de cum se simte o femeie când valul se sparge.

1. Se simte depășită de situație

E posibil ca femeia să înceapă să se plângă brusc de viața ei. În loc să se simtă respins, bărbatul trebuie să asculte și să fie înțelegător. După ce ea a vorbit despre tot ce are de făcut, bărbatul trebuie să-și înfrângă dorința de a-i oferi soluții, făcându-i, în schimb, un compliment.

Dacă ea spune: „Nu am timp să ies în oraș. Am atâtea de făcut. Pur și simplu nu pot să le fac pe toate.” ...

Nu-i spune:

„Nu mai face atâtea lucruri. Ar trebui să te relaxezi și să iei totul mai ușor.”

„Uită de asta și hai să ieșim undeva. Putem să ne simțim bine în loc să fim supărați.”

„Îți faci prea multe griji. Totul o să se rezolve. Hai să ieșim undeva să ne distrăm.”

Spune-i:

„Oferi prea multe atât de multor oameni! Vino să te strâng în brațe.”

„Chiar *sunt* o mulțime de lucruri de făcut.” Apoi ascultă cu empatie în timp ce ea înșiră toate aceste lucruri.

După ce ai ascultat un timp ce are ea de făcut, oferă-te s-o ajuți sau întreab-o dacă poți face ceva.

Odată ce simte că e ascultată, bărbatul își oferă ajutorul. Trebuie să fie atent să nu se aștepte ca sprijinul lui să facă să-i dispară sentimentul de descurajare. Ea nu va spune: „Mulțumesc mult de tot că te-ai oferit să mă ajuți; acum mă simt mult mai bine.” Va putea spune asta doar când valul este pe panta ascendentă.

Când valul se sparge, bărbatul trebuie să știe că acesta este momentul în care capacitatea femeii de a-l aprecia este în punctul ei minim. Când valul se ridică, ea îl va aprecia foarte mult. Oricine poate fi drăgăstos când e într-o stare de spirit bună. Adevăratul test al dragostei este să fii alături de ea când valul se sparge. Când o femeie se prăbușește, iar bărbatul îi este alături, atunci își va aminti mereu de acest gest și îl va aprecia pentru asta. Acestea sunt momentele în care crește încrederea femeii în dragostea și sprijinul partenerului.

2. Se simte nesigură

Femeile pot începe să pună brusc o mulțime de întrebări în legătură cu relația și sentimentele partenerului. Pot pune întrebări despre cât de mult sunt iubite sau despre cum le consideră el din punct de vedere fizic. Aceste întrebări nu trebuie luate literar. Nu încercați să rezolvați problemele făcând apel la rațiune. Femeile vor doar să se asigure de unele lucruri.

Dacă ea spune: „Crezi că sunt grasă?”**Nu-i spune:**

„Nu ai corpul unui fotomodel, dar femeile alea se înfometează.”

„Nu trebuie să fii așa dură cu tine. Eu nu sunt.”

„Dacă chiar vrei să slăbești, atunci ar trebui să vezi un specialist.”

„Dacă ai veni cu mine la sală, te-ai simți mai bine în pielea ta.”

Spune-i:

„Eu cred că ești frumoasă și te iubesc exact așa cum ești.” Apoi îmbrățișează-o.

„Arăți bine așa cum ești acum. Te ador.” Apoi îmbrățișează-o.

„Pe mine mă exciți. Ești o «bucată».” Apoi îmbrățișează-o și sărut-o.

„Mie mi se pare că arăți minunat. Îmi place corpul tău.” Apoi îmbrățișează-o și sărut-o.

Dacă ea spune: „Crezi că ne potrivim unul cu celălalt? Mă mai iubești?”**Nu-i spune:**

„Cred că mai avem unele lucruri de rezolvat.”

„O să se vadă în timp. De asta ieșim împreună.”

„De ce crezi că ies cu tine de un an încoace?”

„De câte ori trebuie să mă mai întrebi asta? Cred că am mai avut discuția asta.”

Spune-i:

„Da. Te iubesc la nebunie. Ești cea mai specială femeie din viața mea.”

„Da. Ești cea mai minunată femeie pe care am cunoscut-o vreodată.”

„Da. Te iubesc mai mult pe zi ce trece.”

„Da. Dragostea mea crește pe măsură ce te cunosc mai bine.”

*Dacă ea spune: „Cum poți să mă iubești?
Viața mea e atât de dezorganizată.
Sînt că totul se prăbușește.”*

Nu-i spune:

„Câteodată e greu. Tare mi-aș dori să nu mai faci atîta caz de toate lucrurile.”

„Nu se prăbușește nimic. Trebuie doar să nu mai fi atît de emotivă.”

„Încerci să faci prea multe. Dacă te-ai relaxa puțin, lucrurile n-ar mai părea atît de sumbre.”

„Dacă nu te-ai supăra atît de mult pentru orice, mi-ar fi mult mai ușor să te iubesc.”

„Dacă ți-ai ordona mai bine prioritățile, atunci nu s-ar prăbuși nimic. Dacă ai...”

Spune-i:

„Te iubesc și sunt aici să am grijă să nu se prăbușească nimic. Faci atît de multe lucruri. Vino să te strîng în brațe. Te iubesc, fii sigură de asta.”

„Poți oricînd să te prăbușești în brațele mele. Te iubesc. Poți să-mi ceri ajutorul de fiecare dată cînd ai nevoie.”

„Te iubesc pentru că faci atît de multe pentru ceilalți. Le oferi tuturor atît de mult. Cum pot să te ajut?”

„Te iubesc – ești o persoană specială pentru mine. Nu-mi pasă dacă te prăbușești. Sunt aici să te ajut.”

„Îmi place că ai nevoie de mine. Îmi face plăcere să te ajut. Am puțin timp la dispoziție, lasă-mă să te ajut cu asta...”

3. Are resentimente

Destul de des, atunci cînd valul se ridică, o femeie este bucură să ofere mai mult, fără să-și dea seama că și ea așteaptă mai mult în schimb. Cînd valul se ridică, nu așteaptă mai mult, dar dacă simte că a dat mai mult decît a primit, va avea resentimente cînd valul se va prăbuși. Poate avea resentimente din cauze foarte diverse: partenerul, viața pe care o duce, serviciul (al ei sau al lui),

vreamea de afară, chelnerul de la restaurant, părinții, traficul și așa mai departe. Bărbatul trebuie să fie atent să n-o judece și să n-o condamne fiindcă e prea negativistă sau fiindcă nu e rezonabilă, și nici n-ar trebui să încerce s-o scoată din starea ei vorbindu-i.

*Dacă ea spune: „Îl urăsc pe șeful meu. Nu-mi vine să cred cît de multe se așteaptă să fac.
Mi-a lăsat o notă de serviciu în care...”*

Nu-i spune:

„Nu cred că șeful tău vrea să te asuprească. Te place.”

„Probabil că nu știe cîte lucruri faci deja. Se așteaptă să lucrezi la capacitate maximă”

„Trebuie să-i spui că nu poți face mai mult. Spune-i pur și simplu nu.”

„Ar trebui să-i spui cît de ocupată ești. Nu ți-ar mai da atît de multe lucruri de făcut.”

Spune-i:

„Nu e corect din partea lui. Cum a putut spune asta?”

„Nu-și dă seama de cît de multe lucruri faci. Faci atâtea. Ce vrea?” Apoi ascult-o și las-o să vorbească.

„E îngrozitor – nu vede cît de multe faci?” Apoi ascult-o și lasă-o să vorbească.

„Mmm, se așteaptă să faci prea multe. Meriți puțin timp liber. Cînd te odihnești?” Apoi ascult-o și las-o să vorbească.

Dacă ea spune: „Chelnerul acesta e un nemernic. Așteptăm nota de un sfert de oră.”...

Nu-i spune:

„Sunt ocupați azi. Sunt sigur că încearcă să vină mai repede.”

Spune-i:

„Nu-mi vine să cred. Cei de la masa de acolo au primit nota și acum pleacă. Mă duc să văd unde e.”

Nu-i spune:

„Nu e vina lui; au prea puțini oameni.”

„Nu te supăra din asta, nu ne grăbim. Încă mai putem prinde filmul.”

Spune-i:

„Mda, ne ignoră. Nu-mi vine să cred că au atât de puțini chelneri.”

„Dacă nu vine mai repede, întârziem la film. O să-ncerc să-l fac atent.”

Când o femeie are resentimente, ultimul lucru pe care și-l dorește este ca partenerul să minimalizeze problema care o supără. În primul rând vrea să vorbească despre această problemă, să-și exprime frustrările și să simtă că partenerul îi e alături. În asta constă intimitatea. Are nevoie să simtă că el e aliatul ei.

Pentru a se simți iubită, o femeie trebuie să se deschidă, să-și dezvăluie sinele și să simtă că e iubită în continuare. A învăța să facă față tendinței sentimentelor femeii de a crește și scădea în intensitate, precum valurile, e una dintre cele mai dificile provocări pentru bărbați.

CEA MAI MARE PROVOCARE A FEMEILOR

Și femeile au de înfruntat o provocare în ceea ce îi privește pe partenerii lor. Așa cum sentimentele femeilor cresc și scad în intensitate, ca rezultat al intimității, bărbații se mișcă înainte și înapoi. Când un bărbat trăiește într-o intimitate crescândă, începe să-și tot schimbe atitudinea între a se apropia mai mult sau a se îndepărta.

Pentru a intra în viața unei femei fără a-și pierde individualitatea și autonomia, bărbații își schimbă alternativ atitudinea între dorința de a se apropia și aceea de a fugi pentru a fi pe cont propriu. Când un bărbat ajunge la un grad mai mare de intimitate cu o femeie, uneori va simți cu atât mai mult nevoia de a se îndepărta.

Atâta timp cât încă nu au devenit intimi, cum e cazul în stadiul al treilea, bărbatul continuă să simtă dorința de a se apropia, își face planuri pentru a o face fericită și e interesat s-o

cunoască și să-i arate dragostea pe care i-o poartă. În acest punct nu simte atât de mult nevoia de a se îndepărta.

Odată ce se trece în etapa a patra și cei doi trăiesc într-o intimitate sporită, bărbatul simte nevoia de a se îndepărta. Gradul în care a renunțat la anumite aspecte pentru a se apropia mai mult va determina gradul în care va simți nevoia de a fi autonom. Indiferent de cât de minunată este o femeie, pe măsură ce cei doi se apropie unul de celălalt, bărbatul se va îndepărta în mod periodic de partenera sa înainte de a se apropia mai mult.

Când bărbatul trăiește într-o situație de intimitate sporită, simte nevoia de a se îndepărta în mod periodic de parteneră înainte de a se putea apropia mai mult.

Cu cât bărbatul simte că intimitatea dintre el și partenera lui e mai mare, cu atât mai mult va simți, într-un final, nevoia de a se îndepărta. Atunci se poate întoarce spre ea cu și mai multă dragoste. De fiecare dată când se îndepărtează, dragostea lui are șansa de a crește în intensitate atunci când se apropie din nou de parteneră.

IMPULSUL DE A VENI ȘI DE A PLECA

Impulsul de a veni și de a pleca e specific tuturor bărbaților. E asociat cu nivelul ridicat de testosteron pe care îl au bărbații și care lipsește la femei. Din moment ce o femeie nu simte acest impuls, îi e greu să-și sprijine în mod instinctiv partenerul de-a lungul acestui proces. În consecință, ele pot să saboteze, fără măcar să știe, șansa ca dragostea și atracția unui bărbat să crească.

Când un bărbat se îndepărtează, e foarte important ca partenera lui să nu îl urmeze și să încerce să îl aducă înapoi. Ea trebuie să fie atentă să nu-l respingă atunci când se întoarce la ea. Bărbatul trebuie să simtă că i se acceptă tendința de a se îndepărta.

Femeile presupun în mod greșit că un grad mai mare de intimitate e întotdeauna benefic. Când un bărbat se îndepărtează, o femeie simte că ceva nu e în ordine și vrea să simtă un mai mare nivel de intimitate. O femeie deșteaptă învață să-i lase spa-

țiu bărbatului și să aibă încredere că el va simți din nou nevoia de a fi cu ea. Ea înțelege că „absența face să crească dorința”. Chiar îl încurajează să petreacă mai mult timp cu prietenii, departe de ea. Acordându-i spațiu, ea îl lasă să simtă că vrea s-o curteze și să-i câștige iar și iar inima.

BĂRBAȚII SUNT CA BENZILE DE ELASTIC

Când o femeie acceptă nevoia bărbatului de a se îndepărta, creează condițiile prielnice pentru ca el să-și dea seama că își dorește să fie aproape de ea. Așa cum am explicat atunci când vorbeam de etapa a doua a relației, bărbații sunt ca benzile de elastic. Se pot îndepărta numai cât le permite structura țesăturii pentru a reveni. Acceptând tendința de a se îndepărta a bărbatului, femeia se asigură că inima lui va găsi dragostea care să-l facă să se întoarcă.

De fiecare dată când se întoarce la ea, o va iubi și mai mult. Nevoia lui de a se îndepărta scade în timp. Mereu va exista într-un anumit grad, însă nu va mai fi atât de intensă. Tendința bărbaților de a se îndepărta atinge gradul maxim atunci când trăiesc intimitatea înainte de a fi pregătiți. Dacă un bărbat se apropie de o femeie înainte de a fi simțit alchimia dragostei la toate cele patru niveluri – fizic, emoțional, mental și spiritual –, e posibil să nu se mai întoarcă după ce s-a îndepărtat. Dacă nu a simțit destulă dragoste, atunci banda de elastic se rupe. Haideți să vedem un exemplu.

Dragoste la prima vedere

Când Derrick, bărbat de 32 de ani, a întâlnit-o pentru prima dată pe Rochelle, care avea 30 de ani, s-a îndrăgostit. A fost dragoste la prima vedere. După câteva întâlniri, cei doi se simțeau și se purtau ca suflete pereche. Derrick o suna de câteva ori pe zi. Își petreceau sfârșiturile de săptămână împreună, împărțind totul. Derrick nu mai fusese niciodată atât de înflăcărat. O dăduse pe spate pe Rochelle. Relația lor era una romantică; nu se mai săturau unul de celălalt.

Apoi, după trei săptămâni, Derrick a încetat să mai sune. Rochelle nu înțelegea de ce. Își făcea griji că ar fi putut păși ceva. L-a sunat la serviciu, dar nu se întâmplase nimic. Derrick vorbea prietenos, deși în mod clar diferit. Nici măcar nu a stabilit o întâlnire cu ea. Rochelle s-a simțit ofensată. Nu-i venea să creadă că poate trece atât de repede de la cald la rece. S-a purtat drăguț, dar era devastată. O rănise faptul că el îi vorbea ca și cum ar fi fost o simplă prietenă.

A așteptat două zile, dar el tot n-a sunat. Nu-i venea să creadă. Nu mai vroia să-l vadă. L-a sunat apoi să-i spună cum se simte. După o convorbire telefonică foarte neplăcută, au pus punct relației. Ea era rănită și avea resentimente, iar el se simțea rău pentru că o rănise.

El nu încercase s-o înșele. Se gândise că ea era aleasa. Tot ce știa era că într-o dimineață se trezise lângă ea și simțise că nu e ea aleasa. Atunci a simțit o nevoie aproape incontrollabilă de a fugi. În timp ce lua micul dejun împreună, el a început s-o compare cu imaginea femeii ideale. Pur și simplu nu se potriveau cu ceea ce își dorea el. La fel de brusc cum se îndrăgostise, simțea acum că nu mai e îndrăgostit de ea.

Nu știa ce să facă, așa că n-a făcut nimic. Când ea l-a sunat din nou și a văzut cât de adânc o rănise, a fost de acord să pună punct relației. Îi părea rău, dar nu putea face mai mult. Nu putea să-și schimbe sentimentele și era decis să n-o facă să sufere.

De la cald la rece

Șase luni mai târziu, după ce a participat la un seminar Marte/Venus, Derrick află că bărbații sunt ca benzile de elastic. Își dădu brusc seama de ce sentimentele lui pentru Rochelle trecuseră de la cald la rece. Se apropiase foarte mult de ea și deveniseră intimi. Apoi, în timp ce el se îndepărta, ea l-a sunat. Nu putea s-o asigure în privința sentimentelor lui pentru ea, căci nu avea astfel de sentimente. I se părea că nu e persoana potrivită pentru el. Se întreba ce s-ar fi întâmplat dacă ar mai fi așteptat să se cunoască în loc să se grăbească să ajungă la etapa a patra a relației. Deși nu simțea nevoia urgentă de a fi cu ea, la fel ca

înainte, îi simțea totuși lipsa. Se decise s-o sune și să-i explice ce credea el că se întâmplase. Au luat cina în oraș și au discutat despre lucrurile noi pe care el le aflase la seminar.

Din vorbă-n vorbă, au ajuns să iasă din nou împreună. De data asta, deși era greu să se abțină de la a face dragoste, au luat-o mai încet. Au decis să mai dea o șansă relației și au așteptat înainte de a trece de la o etapă la alta.

Când, în final, au ajuns la cea de-a patra etapă, Derrick a început din nou să simtă nevoia de a se îndepărta. La fel ca benzile de elastic, s-a întors înapoi. De data aceasta, nevoia de a se îndepărta nu mai era la fel de intensă pentru că așteptase destul timp ca relația lor să crească. Când se îndepărta, nu dura decât câteva zile și începea să-i fie foarte dor de ea. Relația dintre Derrick și Rochelle se întărise destul de mult pentru ca banda de elastic să nu se rupă atunci când el se îndepărta. După aproximativ un an, s-au căsătorit și de atunci trăiesc fericiți împreună.

CELE PATRU CĂI SPRE INTIMITATE

Există patru căi ce pot fi urmate pentru a vă apropia și a simți adevărata intimitate. Așa cum am discutat mai devreme, ele sunt fizice, emoționale, mentale și spirituale. Până nu ne pregătim fiecare dintre aceste aspecte ale sinelui, nu suntem pregătiți să trăim adevărata intimitate în relația pe care o avem. Dacă ne grăbim să ajungem foarte intimi înainte de a fi pregătiți, rezultatele vor fi ineficiente.

Primele trei etape ale întâlnirilor ne pregătesc pentru a trăi în intimitate. Vom fi capabili să ne apropiem unul de celălalt dacă așteptăm să trăim atracția fizică, emoțională, mentală și spirituală. Dacă ne apropiem din punct de vedere fizic și emoțional înainte de a ne simți apropiați pe plan mental și spiritual, e posibil să ne simțim incompleți.

Ne vom trezi a doua zi și ne vom întreba cine e persoana de care tocmai ne-am apropiat. În loc să vrem să ne apropiem mai mult, vom dori să fugim. Sau se poate întâmpla invers. Putem avea următorul sentiment: „A fost bine, dar ceva lipsea; am nevoie de mai mult.”

De obicei, când cuplurile se apropie prea devreme, bărbatul ajunge să se îndepărteze, în timp ce femeia simte că are mai multă nevoie de el. Un anumit grad de îndepărtare și un anumit grad de nevoie de celălalt sunt normale, dar când nu suntem pregătiți la toate nivelurile, aceste două reacții sunt chiar mai puternice.

Bărbatul se poate îndepărta așa de tare încât să nu se mai întoarcă. Partenera va simți o atât de mare nevoie de a-l avea aproape încât va începe să alerge după el în timp ce acesta se îndepărtează, astfel încât îl îndepărtează și mai mult. Cei doi vor ajunge la adevărata intimitate dacă mai întâi se apropie pe toate cele patru planuri.

Când cuplurile devin intime prea repede, tendința bărbatului de a fi ca o bandă de elastic și tendința sentimentelor femeii de a fi ca valurile se intensifică. Dacă cei doi au răbdare, valurile sentimentelor ei nu vor fi foarte puternice, iar banda lui de elastic nu va fi foarte lungă. Relația va avea sușurile și coborâșurile ei, dar aceste momente vor putea fi mai ușor de administrat.

DE CE RĂBDAREA ESTE ATÂT DE IMPORTANTĂ

Parcurgând pe îndelete primele trei etape, bărbații și femeile sunt pregătiți să meargă pe toate cele patru căi spre intimitate. Mulți bărbați sunt surprinși să simtă cum intimitatea mentală și spirituală le poate da același sentiment de împlinire ca intimitatea fizică. Când bărbatul simte gustul împlinirii de a fi ajuns la o intimitate fizică deplină cu partenera cu care e intim și din punct de vedere emoțional, mental și spiritual, el nu mai poate da înapoi.

A face doar sex, când ar putea face dragoste, e ca și cum ar mânca la un restaurant fast-food când ar putea să fie la un festin de Ziua Recunoștinței. De ce să se mulțumească cu mai puțin? Poate cere mai mult timp și mai multă energie, dar e un sentiment adevărat și de durată. Având răbdare să treacă prin cele cinci etape, bărbații se asigură că, atunci când dau totul, vor primi în schimb tot ce are partenera lor mai bun de oferit.

Pe măsură ce bărbatul reușește să-i fie alături partenerei lui, femeia va simți siguranța de a se lăsa în voia vulnerabilității ei. Acest proces prin care bărbatul îi stă alături femeii nu o ajută doar pe ea, ci îl ajută și pe el să-și deschidă inima. Învățând să respecte și să înțeleagă sentimentele partenerei, bărbatul devine mai conștient de sentimentele ei. El va vrea, în mod natural, să-i împărtășească mai multe lucruri. Odată ce femeia a primit ceea ce are nevoie pentru a-și deschide inima și a-și împărtăși sentimentele și gândurile, bărbatul poate schimba temporar rolurile, pentru a-i permite partenerei să-l susțină un timp.

În cea de-a patra etapă, schimbarea din când în când a rolurilor e un lucru normal. Dacă bărbatul a fost mereu cel care a plănuisit întâlnirile, femeia poate o face și ea din când în când. Dacă el a fost mereu un bun ascultător, îl poate asculta și ea pe el acum. Dacă el a fost mereu cel care a făcut primul pas spre tandrețe, ea poate prelua inițiativa din când în când. Această schimbare de roluri este un pas important, dar trebuie făcut cu precauție. Pentru un bărbat, e ușor să stea cu mâinile în sân și să primească, dar femeia poate da prea mult. Rolurile ar trebui să se schimbe numai ocazional, ambii parteneri trebuind să fie conștienți de faptul că e ceva ocazional.

CÂND BĂRBAȚII IUBESC ȘI VORBESC MULT

Unii bărbați sunt deja conștienți de sentimentele lor. Sunt deschiși și gata să vorbească. Acești bărbați își pot sabota relația fără ca măcar s-o știe. Femeile trebuie mai întâi să simtă că partenerul lor e acolo pentru ele; apoi, ele pot fi alături de partenerul lor fără să simtă că pierde ceva din ele. Când un bărbat are nevoie de o femeie mai mult decât are ea nevoie de el, femeia poate fi îndepărtată. Asigurându-se că nu vorbește mai mult decât partenera, bărbatul creează echilibrul perfect într-o relație.

Un bărbat trebuie să fie atent să nu vorbească mai mult decât partenera lui.

Când o femeie simte că bărbatul are nevoie de sprijin, acest lucru o poate împiedica să-și dea seama de ce nevoi are ea. Iată o mare diferență între bărbați și femei. Când un bărbat își sprijină partenera, el devine mai conștient de propriile lui sentimente și nevoi. Când o femeie își sprijină partenerul, e posibil să piardă noțiunea propriilor sentimente și idei.

GĂSIREA ECHILIBRULUI

Când rolurile se schimbă prea mult în cadrul cuplului, sentimentele bărbatului pot deveni ca valurile, iar femeia se poate comporta ca o bandă de elastic. Problema e că, atunci când femeia se comportă ca banda de elastic, e posibil să nu se mai întoarcă înapoi în mod automat, precum bărbații. Când sentimentele bărbatului sunt ca valurile ce se sparg, femeile devin prea protectoare și tind să uite de propriile lor nevoi. Iar bărbații riscă să devină prea sensibili. Pentru a evita acest lucru, cuplurile trebuie să-și găsească echilibrul. Prea multe schimbări de roluri pot omorî romantismul. Schimbările de roluri sunt minunate dacă sunt făcute cu măsură.

Bărbații se pot adresa partenerei lor pentru a-și împărtăși gândurile intime și personale, sentimentele, nevoile, visele și dorințele, dar ei trebuie să fie atenți să facă acest lucru numai după ce nevoile partenerei sunt satisfăcute. De asemenea, trebuie să fie atenți să nu fie prea sensibili. Dacă tind să se supere mai mult decât partenera lor, aceasta poate fi împiedicată să-și conștientizeze sentimentele. Iar acest lucru îi poate împiedica pe cei doi să ajungă la intimitatea profundă care poate fi simțită numai când femeia își deschide inima, iar bărbatul pășește înăuntru pentru a fi alături de ea.

Bărbații trebuie să fie atenți să nu depindă de timpul, energia și sprijinul partenerei. E extrem de ușor pentru ea să fie înțelegă-

toare, dar mai târziu va resimți faptul că nu primește sprijinul pe care îl merită. Poate simți nevoia de a se îndepărta, dar nu se va întoarce bucuroasă înapoi. În schimb, se va simți trasă înapoi de obligație. Acest lucru poate împiedica un cuplu să ajungă la cea de-a cincea etapă – logodna.

SPRE CEA DE-A CINCEA ETAPĂ

Cunoscându-ne unul pe celălalt într-un mod mai intim, la momentul potrivit ne vom putea da cu ușurință seama dacă celălalt este sufletul nostru pereche. Foarte mulți oameni întreabă: „Cum îți dai seama că el e?” Răspunsul este: „Treci prin primele patru etape și vei ști. La un moment dat vei ști dacă acea persoană e făcută pentru tine. În acel moment vei fi pregătit să treci la etapa a cincea a relației.”

A CINCEA ETAPĂ: LOGODNA

După ce ne pregătim de-a lungul etapelor precedente, ajungem să dobândim abilitatea de a ști dacă vrem să ne căsătorim cu partenerul cu care ne întâlnim. Ne dăm seama că partenerul este sufletul nostru pereche. Nu numai că suntem îndrăgostiți, dar ne iubim atât de mult partenerul încât vrem să ne petrecem restul vieții alături de acesta.

Înțelegerea acestui lucru e o înțelegere instantanee. Deși suntem siguri că partenerul este cel potrivit pentru noi, această înțelegere, această idee poate fi pusă mai târziu la îndoială sau chiar uitată. Pentru a ne asigura că ea va dura în timp, trebuie s-o conștientizăm și să ne ținem de ea. E important să batem fierul cât e cald; altfel, când se răcește, ne putem rata șansa.

Când, în sfârșit, suntem capabili să ne recunoaștem sufletul pereche, această idee este, la început, una instantanee.

Când ne angajăm să ne căsătorim, ne întărim și mai mult această convingere. Acționând în baza acestui sentiment și logodindu-ne, facem ca această convingere delicată să devină și mai consistentă, mai reală și mai bine fondată. Ea trebuie hrănită și protejată cu grijă, ca un mugur suav ce apare primăvara. Dacă ne dăm silința, dragostea noastră are șansa de a deveni și mai puternică.

IMPORTANȚA CERERII ÎN CĂSĂTORIE

Majoritatea oamenilor nu-și dau seama cât este de importantă pentru o femeie cererea în căsătorie. Pe Venus, pe locul doi după nuntă, cererea în căsătorie este amintirea cea mai dragă unei femei. Unii bărbați se revoltă în fața acestei idei pentru că nu-și

dau seama cât de importantă este de fapt. Pe lângă faptul că este unul dintre cele mai mari daruri pe care le poate face un bărbat, cererea în căsătorie pavează drumul către un mariaj reușit.

Pe Venus, pe locul doi după nuntă, cererea în căsătorie este amintirea cea mai dragă unei femei.

În momentele grele din viitor, pentru un cuplu e de mare ajutor faptul că se pot uita în urmă la acel moment special și își pot aminti cum se simțeau când inimile le erau neîntinate, nu aveau resentimente și își mărturiseau cu sinceritate dragostea.

Pentru bărbați, darul de a crea momente memorabile este unul minunat. Se va întâmpla numai o dată, deci e o idee bună să te străduiești mai mult decât de obicei. Femeia va povesti tot restul vieții cum a fost cerută în căsătorie. Bărbatul ar trebui să ceară idei prietenilor căsătoriți.

PROVOCAREA CELEI DE-A CINCEA ETAPE

Cea mai mare provocare în cea de-a cincea etapă este să nu te grăbești să preiei responsabilitățile căsătoriei. Multe mariaje eșuează nu pentru că partenerii nu se potrivesc, ci pentru că nu s-au pregătit în mod adecvat. Când apar inevitabilul stres și problemele legate de mutatul împreună și împărțirea vieții și a casei, cei doi încep să pună la îndoială faptul că sunt făcuți unul pentru celălalt. Pierd din vedere acele sentimente foarte speciale care sunt dragostea și angajamentul pe care le-au simțit în cea de-a cincea etapă.

De-a lungul logodnei, cuplul are șansa de a-și crea amintiri ce vor dura în timp, legate de sentimentul special de iubire dintre ei. E momentul să puneți în practică cele mai elementare tehnici ale dragostei, înainte de a le supune testului căsătoriei. Logodna e un fel de încălzire înainte de exerciții mai serioase. E momentul în care vă întindeți mușchii, astfel încât să fie pregătiți pentru atunci când îi veți pune la lucru și îi veți supune unor teste. Logodna vă pregătește succesul în cadrul căsătoriei.

Logodna e un fel de încălzire înaintea unor exerciții mai serioase.

Când cuplurile așteaptă cel puțin cinci până la opt luni înainte de a se lăsa cuprinși de siguranță în ceea ce privește iubirea lor, vor fi pregătiți atunci când se vor supune marelui test. Pe măsură ce stresul căsătoriei crește, vor fi capabili să regăsească dragostea în inimile lor pentru că au trăit multe momente pline de iubire pură și neîntinată. Logodna este un fundament puternic și necesar pentru a putea trece peste provocările aduse de mutatul împreună și de problemele complexe aduse de viața împreună.

Logodna este un fundament puternic și necesar pentru a putea trece peste provocările aduse de mutatul împreună și de problemele complexe aduse de viața împreună.

RĂSPLATA LOGODNEI

Răsplata adusă de logodnă este la fel de importantă pentru ambii parteneri, dar în mod diferit. Femeile vor avea mai multe reușite în căsătorie dacă își vor aduce aminte de sentimentele pure și de tandrețea trăite în timpul logodnei. De-a lungul întregii ei vieți, va putea să se întoarcă în timp și să reia legătura cu partea din ea care are încredere, îl acceptă și îl apreciază pe partener.

Angajamentul special pe care îl face partenerul o ajută să-și găsească partea plină de încredere în sine, partea receptivă, partea sensibilă la sentimentele celuilalt. Mai târziu, când viața devine ternă și monotună, ea se va putea întoarce în timp și va putea găsi acea parte din ea care poate construi romantismul, parte inspirată de oferirea și primirea dragostei.

În timpul logodnei, și bărbatul înregistrează o serie de experiențe și imagini care îl vor marca pentru tot restul vieții. Când se bucură de partenera lui fără a fi supus stresului căsătoriei, dar având convingerea clară că vrea să-și petreacă restul vieții alături de ea, bărbatul poate atinge punctul maxim al încrederii în sine, al hotărârii și al responsabilității.

Fără presiunea căsătoriei, bărbații au multe ocazii de a-și da seama de puterea lor de a oferi. Încrederea în sine le dă puterea și dorința de angajare necesare pentru a rezolva problemele și conflictele ce vor apărea în viitor.

Fără presiunea căsătoriei, bărbații au multe ocazii de a-și da seama de puterea lor de a oferi.

Logodna îi oferă bărbatului posibilitatea de a relua pe viitor legătura cu cea mai importantă parte a sinelui. În momente de stres, el se va putea întoarce în timp și-și va putea aminti de promisiunea pe care a făcut-o atunci când inima îi era deschisă. Va putea relua legătura cu acea parte din el care ține la partenera lui, care o respectă și care o păstrează cu duioșie în suflet.

CELE MAI IMPORTANTE DOUĂ ABILITĂȚI

Logodna este perioada în care cuplurile își celebrează dragostea, pregătindu-se să se căsătorească. De-a lungul acestei perioade, partenerii au cea mai mare capacitate de a învăța și practica cele mai importante două abilități necesare pentru ca mariajul să funcționeze: iertarea și cererea iertării. Practica acestor două abilități înainte ca cele mai dificile provocări să apară îi pregătește pe cei doi pentru căsătorie. Aceste două abilități sunt ca cele două aripi ale unei păsări. Fără cele două aripi, pasărea dragostei și a păcii nu poate zbura.

Iertarea și cererea iertării sunt două lucruri interdependente. Când unul dintre parteneri își cere iertare, celuilalt îi e mai ușor să ierte. Când unul dintre parteneri este foarte înțelegător, celuilalt îi este mai ușor să fie mai responsabil și să-i ceară iertare. Unui bărbat îi e greu să-și ceară scuze pentru greșeli dacă nu simte că va fi iertat. E la fel de greu pentru o femeie să ierte greșelile unui bărbat dacă el nu-și cere iertare. Nu poți ierta la nesfârșit dacă celălalt nu-și cere scuze.

Când bărbații își cer scuze

Pentru a-și dezvolta aceste abilități într-un mod mai eficient, bărbații ar trebui să se concentreze mai întâi pe responsabilitatea de a-și cere scuze pentru greșelile lor, iar femeile ar trebui să se concentreze mai întâi pe responsabilitatea de a-i ierta pe aceștia. Deși atât femeile cât și bărbații trebuie să-și poată cere iertare și să poată ierta, menținând această abordare, succesul le e ca și asigurat.

Când un bărbat își poate cere scuze pentru o greșală și poate fi iertat, devine în mod automat mai iertător cu partenera lui. Anticipându-i dragostea și puterea de acceptare, el își poate da mai ușor seama de greșeli și poate învăța din ele. Când nu trebuie să se gândească dacă va fi sau nu iubit, bărbatul e liber să se gândească la ce s-a întâmplat și la cum s-ar putea purta altfel data viitoare.

Capacitatea unui bărbat de a se autocorecta gândindu-se la ceilalți depinde în mod direct de cât de acceptat se simte. Când un bărbat se simte pedepsit de partenera lui, îi e greu să fie mai atent și mai sensibil la nevoile ei. Când își poate cere scuze, nu numai că partenera lui e mai fericită, dar și el primește ceea ce are nevoie – încrederea, acceptarea și aprecierea ei.

Când femeile iartă

Când o femeie îl poate ierta pe bărbatul care și-a cerut scuze, ea își dezvoltă capacitatea de a fi mai înțelegătoare și mai încrezătoare. Fără scuzele lui, capacitatea ei de a avea încredere și de a-l accepta pe bărbat așa cum e nu se poate dezvolta. Dacă el nu vrea să se gândească la greșelile lui, partenera va insista pe aceste greșeli până când el o va face. Femeia își ia responsabilitatea de a-l corecta în loc să se concentreze asupra ei înseși și să-și îmbunătățească atitudinea.

Dacă el nu vrea să se gândească la greșelile lui, partenera va insista pe aceste greșeli până când el o va face.

O relație progresează când bărbatul se concentrează pe corectarea comportamentului său, astfel încât să fie mai atent, și când femeia se concentrează pe corectarea atitudinii ei față de comportamentul său. Iertând, femeia își descoperă puterea de a

scoate ce e mai bun în ea și în partenerul ei. Găsindu-și latura iertătoare, femeia își va descoperi latura cea mai iubitoare.

CEL MAI BUN MOMENT PENTRU A EXERSA IERTAREA

Logodna este momentul perfect pentru a exersa capacitatea de a cere și a găsi iertarea. În mod clar, ar fi mai ușor ca femeia să fie cea înțeleghătoare și cea care-și cere iertare, iar bărbatul să fie comod și iertător, dar atunci cei doi n-ar fi pregătiți pentru căsătorie. Mult prea des, femeile căsătorite se plâng de faptul că soții lor nu-și cer niciodată scuze, în timp ce bărbații căsătoriți se plâng de faptul că soțiile lor sunt neiertătoare și răzbunătoare și nu le uită niciodată greșelile.

Pentru a corecta această tendință, trebuie s-o omorâm din fașă. În etapa a cincea, bărbații nu au probleme în a-și cere scuze. Acest lucru se întâmplă mai ales pentru că nu au fost învinuiți și respinși ani la rând pentru greșelile lor. În această etapă, bărbații încă mai anticipează iertarea. De aceea, acesta este cel mai bun moment pentru a exersa iertarea.

Când un bărbat se concentrează pe greșelile lui
și nu pe ale celorlalți, își descoperă o imensă putere
de a-și face partenera fericită.

În cea de-a cincea etapă, femeile nu au o problemă în a-și exersa capacitatea de iertare. Până la urmă, spre deosebire de femeile căsătorite, cele logodite nu și-au văzut partenerii repetând aceleași greșeli ani la rând. În acest stadiu, ele anticipează faptul că partenerul va continua să fie atent la nevoile lor. În consecință, ele sunt foarte deschise să ierte.

Când o femeie alege în mod conștient să se concentreze să dezvolte o atitudine pozitivă și receptivă iertând, ea va descoperi cât de mult vrea de fapt partenerul s-o mulțumească și s-o sprijine. Ea începe să creadă că el chiar își dă silința și că va putea să-i ofere din ce în ce mai mult din ceea ce ea își dorește.

Ea simte și învață că dragostea, iar nu pedepsele, scoate la iveală ce are mai bun în el.

CĂSĂTORIA ESTE CA O LUPĂ

Logodna este cel mai bun moment de a exersa, căci încă nu ne-am căsătorit. E încă un antrenament. E încă o perioadă de încălzire pentru ce va urma. Căsătoria e ca o lupă. Totul devine mai mare. Dragostea, dar și problemele și presiunile cresc. Exersând înainte de căsătorie, ambii parteneri devin mai receptivi.

În această etapă, bărbatul se simte acceptat în totalitate după ce femeia i-a acceptat cererea în căsătorie. Aceasta este perioada în care el se simte cel mai responsabil și mai încrezător în forțele proprii și, deci, mai doritor să-și ceară iertare pentru greșeli. Cu cât își cere scuze și e iertat mai des, cu atât se va simți mai liber să-și recunoască greșelile și să-și corecteze pe viitor comportamentul.

Cu cât își cere scuze și e iertat mai des,
cu atât el devine mai atent.

Acum și femeile sunt mai receptive la greșelile bărbatului. Arătând în mod explicit că își iartă partenerul atunci când acesta i-o cere, femeia îi transmite mesajul că el trebuie să-și dea silința. Capacitatea de a ierta e cea mai importantă însușire a unei femei. Având această putere de iertare, ea se poate elibera de resentimentele mărunte care se pot aduna și o pot împiedica să fie tandră și sensibilă. În mod asemănător, capacitatea de a-și cere scuze e cea mai importantă însușire pe care o poate avea un bărbat.

DE CE BĂRBAȚII NU-ȘI CER SCUZE

Unul dintre motivele pentru care bărbații nu-și cer mai des scuze în cadrul relației lor cu femeile este pentru că acestea nu funcționează, sau cel puțin așa cred bărbații. Pe Marte, când un bărbat spune că îi pare rău, el admite că a greșit. Ceilalți bărbați acceptă cu bucurie scuzele. Ei zic: „OK, acum că admiti că tu ai greșit și că eu am dreptate, putem să fim din nou prieteni.” Dacă

apare vreo problemă pe Marte, discuția se încheie când unul dintre bărbați își cere scuze.

Pe Venus se întâmplă pe dos. Discuția începe când spui că îți pare rău. Când un bărbat îi spune unei femei că îi pare rău, ea va începe să-i explice în detaliu de ce ar trebui să-i pară rău.

Pentru a putea ierta, o femeie simte nevoia să vorbească până când vede că partenerul înțelege de ce este supărată.

El devine foarte frustrat de acest răspuns pentru că se aștepta ca discuția să se termine după ce și-a cerut iertare. Când ea începe să vorbească, el simte că scuzele lui n-au dus la nimic bun. Când scuzele lui nu funcționează, el face ceea ce crede că e mai bine să facă – încearcă s-o facă să se simtă mai bine explicându-i de ce nu trebuie să fie supărată. Pe planeta lui, dacă dai o explicație bună, celălalt se simte imediat mai bine.

Pe Marte, dacă întârzi la o întâlnire, explici că a avut loc un accident pe pod și că ai fost oprit timp de patruzeci și cinci de minute. Celălalt locuitor de pe Marte se vor simți imediat mai bine. Dacă le spui că ai fost oprit timp de două ore într-un ambuteiaj, se vor simți chiar mai bine. Dacă spun: „Fiica mea s-a tăiat din greșeală și a trebuit s-o duc la spital”, nu se vor supăra deloc pe mine. Pe Marte, cu cât explicația este mai bună, cu atât se va simți mai bine persoana care ascultă și cu atât va fi mai iertătoare.

EXPLICAȚIILE NU FUNCȚIONEAZĂ PE VENUS

Pe Venus, totul e diferit. Explicațiile pot înrăutăți lucrurile. Când un bărbat dă o explicație bună, el presupune că partenera lui ar trebui să se simtă imediat mai bine. Dar ea are efect invers. Ea înțelege că el crede că nu are dreptul de a fi supărată. Pe Venus, înainte ca o femeie să se simtă mai bine, ea trebuie să simtă că bărbatul înțelege că are pe bună-dreptate dreptul de a fi supărată.

Ea nu poate accepta pur și simplu explicația lui ca pe ceva care să o poată face să se simtă mai bine; ea simte nevoia să vorbească mai întâi despre cum s-a simțit. Vrea să fie înțeleasă; apoi este gata să ierte. Nici nu-i trebuie o explicație bună. Tot ce are ea nevoie este ca bărbatul să înțeleagă cu adevărat de ce e supărată.

Iată câteva exemple de explicații ale locuitorilor de pe Marte și reacțiile posibile ale celor de pe Venus la auzul lor:

El spune:

„Îmi pare rău că am întârziat. A avut loc un accident grav pe pod. Circulația a fost groaznică. Era atât de cald și dura atât de mult, am rămas blocat în spatele unui camion imens...”

„Îmi pare rău că m-am enervat pe tine, dar mă criticaai prea mult. Ziceai...”

„Îmi pare rău că nu te-am sunat înapoi. Sunt supus unor mari presiuni la serviciu. Nu ți-ar veni să crezi ce termen limită am pentru proiectul acesta. Pur și simplu nu știu ce să fac...”

„Îmi pare rău că am uitat să iau biletele pentru simfonie. Era așa de frumos afară încât am zis că am putea să mergem mai bine cu barca. E cea mai bună perioadă a anului pentru plimbări cu barca...”

„Îmi pare rău că te-am lăsat singură un timp la petrecere. Nu credeam că te vei simți părăsită. Pur și simplu vorbeam cu niște prieteni vechi. Nu vroiam să te rănesc. Credeam că...”

„Îmi pare foarte rău pentru ce am spus. Dar m-am simțit ofensat de felul în care vorbeai cu mine. Când ai zis că...”

Ea înțelege:

„Am un motiv bun pentru întârziere, așa că n-ar trebui să te superi prea tare din cauza asta. Ar trebui să fii fericită că până la urmă am ajuns.”

„Mă criticaai atât de tare; tu ai greșit, deci tu ar trebui să-mi ceri mie scuze.”

„N-ar trebui să te superi pe mine; în schimb, ar trebui să-ți pară rău pentru mine. Sunt supus unor mari presiuni la serviciu.”

„N-ar trebui să te superi pe mine; ideea mea cu barca e mult mai bună. Ar trebui să fii mulțumită de planul meu.”

„N-ar trebui să fii atât de sensibilă. Dacă ai fi normală, nu te-ai fi simțit atât de rănită. N-am făcut nimic rău. Pur și simplu vorbeam cu niște prieteni vechi.”

„N-ai nici o scuză pentru felul în care ai vorbit cu mine. Am spus unele lucruri răutăcioase, dar nu mai rele decât cele spuse de tine. Tu ai început...”

Pentru a se perfecționa în arta de a-și cere scuze, bărbații trebuie să țină minte că explicațiile nu funcționează în cazul femeilor. Alta e abordarea care funcționează precum vrăjile.

ARTA DE A CERE SCUZE UNEI FEMEII

Arta de a cere scuze unei femei presupune trei pași.

1. Spune-i că îți pare rău

Când o femeie e supărată, primul lucru pe care vrea să-l audă e că îți pare rău. Când îi spui că îți pare rău, îi transmiți faptul că ești deschis să îi cunoști sentimentele. Spune pe scurt că îți pare rău, fără să dai vreo explicație. Cu cât o spui în mai puține cuvinte, cu atât e mai mare efectul.

2. Ascultă-i răspunsul

Când spui că îți pare rău, ea simte că ții la ea destul de mult pentru a-i da ocazia de a vorbi despre sentimentele ei. Odată ce a vorbit despre ele, trebuie să fii din nou atent să nu dai explicații sau să o contrazici în vreun fel.

Dacă vrea să vorbească în continuare, ascult-o pur și simplu. Dacă nu spune nimic, poți trece la pasul numărul trei.

Nu se presupune că a asculta o femeie vorbind atunci când e supărată e ceva plăcut. E normal să nu fie prea confortabil s-o ascuți. E ceva la care te aștepți. Ori alegi să te simți prost pentru câteva minute, ori ea te va face oricum să te simți prost săptămâni la rând. Când o femeie e supărată, ea simte nevoia să vadă că și tu simți într-un fel disconfortul pe care îl resimte ea.

3. Răspunde cu un „nadjectiv”

Când ai făcut o greșală, folosește un adjectiv negativ – un „nadjectiv” – pentru a te descrie sau pentru a descrie ce ai făcut. În timp ce o ascuți pe partenera ta vorbind de-a lungul primelor două etape, gândește-te la „nadjectivul” potrivit pentru a descrie comportamentul tău în momentul în care ai făcut greșeala, în loc să cauți o explicație. Iată câteva exemple de „nadjective” și efectele pe care le produc asupra femeilor:

Tu spui:

„Îmi pare rău că am întârziat...
Am fost tare *nepolíticos*.”

„Îmi pare rău pentru ce am spus ieri... M-am gândit la asta și mi-am dat seama că am *exagerat*...”

„Îmi pare rău că nu te-am sunat înapoi mai devreme. Ai dreptate; am fost de-a dreptul *insensibil*.”

„Îmi pare rău că am uitat să iau biletele. A fost un gest *egoist* din partea mea.”

Ea simte:

Ai dreptate. Ai fost nepolíticos. OK, acum știi cum mă simt. Îmi e mai bine. E în regulă dacă întârzi din când în când. Nu trebuie să fii perfect. Vreau doar să te gândești și la mine. Pot să te iert. Nu e ceva foarte grav.

Așa e, chiar a exagerat. Oau, e atât de responsabil. Chiar sunt impresionată. Probabil că am reacționat amândoi prea tare, dar el a recunoscut. E extraordinar. Chiar s-a gândit la discuția pe care am avut-o. Știe cum trebuie să mă fi simțit... N-a fost chiar atât de îngrozitor. Pot să-l iert.

Hmm, chiar înțelege. Se pare că nu e atât de insensibil precum credeam. Poate că ține la mine. Pot să-l iert pentru asta. Nu trebuie să mă sune tot timpul.

Fii sigur că așa a fost. Nici măcar nu s-a gândit la mine, s-a gândit doar la el... Hmm, poate că nu e atât de egocentric precum credeam. Nu trebuie să facă tot ce vreau eu. Într-o relație trebuie să se creeze un echilibru între ce dai și ce primești. Pot să-l iert.

Tu spui:

„Îmi pare rău că te-ai simțit exclusă la petrecere... Am fost *nepolíticos* și rău.”

„Chiar îmi pare rău pentru ce am spus. Am avut o atitudine *defensivă*.”

În aceste șase exemple, bărbatul își cere scuze folosind unul sau mai multe dintre următoarele șase „*nadjective*”: *nepolíticos*, *insensibil*, *egoist*, *rău*, *defensiv* și *exagerat*. Acestea sunt cele mai importante șase „*nadjective*”. Sigur, bărbații pot veni și cu alte idei, dar acestea sunt suficiente.

O femeie nu se satură niciodată să audă aceste „*nadjective*” după ce bărbatul și-a cerut scuze cu sinceritate. E ca și cum ai spune unui bărbat: „Mulțumesc”, „Ce idee bună!”, „Corect” sau „Mulțumesc că ai avut răbdare.” Nu se satură niciodată să audă aceste cuvinte.

CUM SĂ IERȚI UN BĂRBAT

Așa cum pentru un bărbat e important să găsească cuvintele potrivite pentru a-și cere iertare pe Venus, pentru o femeie e important să arate faptul că iartă într-o manieră care să funcționeze pe Marte. A spune pur și simplu: „Te iert” poate fi interpretat de către bărbați ca o critică. Dacă afișezi o atitudine deschisă, acceptându-l pe partener chiar dacă a greșit, el se va simți iertat cu adevărat. Iată câteva exemple de fraze care îi pot trimite pe bărbați în raiul de pe Marte:

Ea simte:

Așa e, a fost *nepolíticos* și rău... Într-un fel, e foarte atent dacă își dă seama de asta. Pot să-l iert. Sunt sigură că n-a vrut să mă lase singură.

Chiar *era* defensiv. Credeam că n-a auzit nimic din ce i-am spus. Dar se pare că m-am înșelat. El încearcă să înțeleagă ce spun. Cel puțin ține la mine îndeajuns încât să încerce să mă înțeleagă.

El spune:

„Îmi pare rău că am întârziat... Am fost tare *nepolíticos*.”

„Îmi pare rău pentru ce am spus ieri... M-am gândit la asta și mi-am dat seama că am *exagerat*...”

„Îmi pare rău că nu te-am sunat înapoi mai devreme. Ai dreptate; am fost de-a dreptul *insensibil*.”

„Îmi pare rău că am uitat să iau biletele. A fost un gest *egoist* din partea mea.”

„Îmi pare rău că te-ai simțit exclusă la petrecere... Am fost *nepolíticos* și rău.”

„Chiar îmi pare rău pentru ce am spus. Am avut o atitudine *defensivă*.”

Dacă femeile își exprimă iertarea spunând una dintre frazele de mai sus, bărbatul nu mai e nevoit să aibă o atitudine defensivă și are puterea de a fi mai responsabil și mai atent la nevoile ei. Iată câteva exemple de cum poate răspunde un bărbat când e iertat de o femeie:

Ea spune:

„Scuzele sunt acceptate... N-a fost chiar așa de rău. Eram amândoi supărați. Mă bucur că te-ai gândit la asta.”

Tu spui:

„E în regulă. Să mă suni data viitoare, bine?”

„Scuzele sunt acceptate... N-a fost chiar așa de rău. Eram amândoi supărați. Mă bucur că te-ai gândit la asta.”

„E în regulă; pur și simplu nu știam ce s-a întâmplat.” În acest moment ea *este* receptivă în fața explicației lui.

„E în regulă. Rămâi dator. Data viitoare mergem la simfonie.”

„N-a fost mare lucru, dar faptul că n-ai făcut-o intenționat mă face să mă simt bine. Sunt sigură că o să te revanșezi.” (spus zâmbind)

„Mulțumesc, nu trebuia să spui asta. Apreciez faptul că încerci să înțelegi.”

El gândește:

Oau, cât e de înțeleghetor. Trebuie să țin minte să o sun data viitoare. E o cerință rezonabilă.

Ea spune:

„E în regulă. Să mă suni data viitoare, bine?”

„E în regulă; pur și simplu nu știam ce s-a întâmplat.” În acest moment ea *este* receptivă în fața explicației lui.

„E în regulă. Rămâi dator. Data viitoare mergem la simfonie.”

„N-a fost mare lucru, dar faptul că n-ai făcut-o intenționat mă face să mă simt bine. Sunt sigură că o să te revanșezi.” (spus zâmbind)

„Mulțumesc, nu trebuia să spui asta. Apreciez faptul că încerci să înțelegi.”

El gândește:

Oau, cât e de iubitoare. N-ar trebui să fiu atât de defensiv. Data viitoare o să încerc să-i înțeleg mai bine punctul de vedere.

Cât e de drăguță. Chiar îmi place asta la ea. Ar trebui s-o sun mai des.

Umm. Simt c-am fost egoist. Data viitoare o să fac ceva frumos pentru ea.

E mai important decât credeam. Data viitoare o să fiu mai atent.

E atât de minunată. De unde-a venit? Îmi place planeta Venus.

În fiecare dintre aceste exemple, faptul că femeia arată că și-a iertat partenerul și că îl acceptă îl motivează pe acesta să continue să încerce să-și dea silința. Minimalizându-i greșelile, ea îl determină să-i ia mai în serios sentimentele și sensibilitățile. Durează ceva timp până când bărbatul înțelege că femeile pot reacționa diferit.

ÎMPĂCAȚI-VĂ CA SĂ NU VĂ DESPĂRȚIȚI

Aceste modalități de a cere și a accepta scuzele pot fi folosite în orice moment de-a lungul celor cinci etape ale întâlnirilor, dar ele trebuie să fie folosite neapărat înainte de căsătorie. Pe măsură ce problemele și conflictele potențiale cresc în număr, e extrem

de important să știți cum să ajungeți la o rezolvare și la un compromis. Fără a vă fi exersat abilitatea de a vă împăca, puteți ajunge să vă despărțiți. Dacă dobândiți obiceiul de a vă cere scuze pentru lucrurile mărunte, vă va fi mai ușor când apar situații mai dificile.

DIN NOU SINGUR

Unele persoane care ajung din nou să fie celibatate pot să nu mai simtă nevoia de a se recăsători. Au divorțat, iar copiii au crescut. Pentru ei, aparent nu există nici un motiv de a se căsători. În trecut, oamenii se căsătoreau mai ales pentru a asigura supraviețuirea și siguranța familiei. Dacă nu plănuiesc să aibă o familie, atunci de ce să se căsătorească?

Așa cum am văzut deja, timpurile s-au schimbat. Astăzi oamenii se căsătoresc și din alte motive în afară de supraviețuire și siguranță. Ne căsătorim pentru a ne simți împliniți pe plan sentimental. În mod clar, un cuplu poate avea o relație profundă și serioasă, dar dacă nu ajung într-un final la cea de-a cincea etapă, dragostea lor nu va continua să crească. Dragostea și romantismul au nevoie de un angajament al sufletelor pentru a se dezvolta.

DE CE SĂ VĂ CĂSĂTORIȚI?

Căsătoria atestă faptul că partenerul e special pentru noi pe toate planurile și că ne dăm silința ca dragostea să crească. Căsătoria este promisiunea că ne vom considera partenerul special pentru tot restul vieții.

Fără acest angajament, vom simți lipsa unui lucru foarte important. Pentru ca o femeie să-i ofere unui bărbat dragostea, aprecierea, înțelegerea și încrederea pe care acesta și le dorește, ea trebuie să aibă încredere că și nevoile ei vor fi satisfăcute. Ea trebuie să simtă că el o adoră, că ține la ea, că o înțelege și o respectă atât de mult încât îi va fi mereu alături. Mulțumindu-se cu mai puțin, vor avea mai puțin. Dragostea pe care o simt nu va avea șansa de a se dezvolta pe deplin și de a fi exprimată.

DRAGOSTEA ADEVĂRATĂ ȘI DE DURATĂ

Dragostea pe care o simțim atunci când suntem logodiți nu e numai adevărată și de durată, dar e și plină de speranță. E ca o sămânță ce conține imaginea posibilităților viitoare. E fundația pe care ne construim viața. Pentru a hrăni această sămânță și a-i da șansa de a crește, trebuie să avem răbdarea de a ne celebra dragostea în etapa a cincea.

Putem compara trecerea prin cele cinci etape ale întâlnirilor cu coacerea prăjiturilor. Amestecarea tuturor ingredientelor are loc în primele patru etape; apoi, etapa a cincea echivalează cu introducerea ingredientelor în cuptor. Pentru ca prăjitura să crească e nevoie de suficient timp. Zăbovind câteva luni în stadiul al cincilea, avem șansa nu numai de a simți căldura dragostei, dar putem s-o facem mai solidă.

A găsi dragostea adevărată și de durată nu înseamnă a o simți în orice clipă. Pe lumea asta, totul e ciclic. Noaptea îi urmează zilei, marea are flux și reflux, ceea ce se ridică va coborî la un moment dat. La fel, după ce inima se deschide, ea se și închide. Angajamentul reprezentat de căsătorie ne ajută să ne deschidem iar și iar inima.

De fiecare dată când acționăm și reacționăm într-o manieră în concordanță cu acest angajament sufletesc, ne deschidem din nou inimile, urmând cel mai important țel.

CUM NE EXPRIMĂM SENTIMENTELE

Dorința de a împărți viața cu cineva este expresia sufletelor noastre. În termeni practici, sufletul nostru își aduce aminte de cel mai important țel al lui. Angajându-ne să ajungem în acel punct, ne supunem dorinței noastre de a avea succes nu numai în dragoste, dar și în viață.

Atunci când putem lua decizii cu inima deschisă, suntem gata să ne construim o viață mai bună.

În termeni spirituali, dorința de a ne căsători vine din promisiunea sacră pe care suntem chemați să o ținem. E voința lui Dumnezeu. Când ne angajăm să ne ținem această promisiune, ne supunem voinței lui Dumnezeu.

Când inimile ni se deschid, viața noastră capătă sens. Ținându-ne promisiunea de a ne iubi și a ne preamări partenerul mai mult decât pe oricine altcineva, vom fi gata să ne deschidem iar și iar inimile. Asigurându-ne că ne ținem promisiunea sufletească, vom putea aduce lumea spirituală în lumea materială. Când trăim în dragoste, aducem raiul pe pământ.

SĂMÂNȚA MĂREȚIEI

Sămânța măreției e capacitatea noastră de a ști, de a vorbi și de a ne ține cuvântul. Una dintre puterile noastre constă în a ne ține cuvântul din punct de vedere fizic. O alta este aceea de a-i sprijini pe plan emoțional pe cei la care ținem. Tot în puterea noastră stă să susținem și să trăim în concordanță cu ceea ce credem că este bine și drept. Cea mai importantă putere a noastră este de a acționa, a simți și a gândi cu inima deschisă. Când inimile ne sunt deschise, putem acționa în concordanță cu cel mai important țel al nostru, dragostea.

Făcând ceea ce spunem că facem, găsim treptat puterea de a ne pune în practică visele. Când dăm expresie celor mai bune părți ale sinelui, ne creăm treptat norocul ce ne dă ocaziile de care avem nevoie. Când acționăm, simțim și gândim în concordanță cu dorințele sufletului, ne putem arăta măreția în viața de toate zilele.

Ținându-ne promisiunile sufletești, viața capătă sens, e investită cu har și are un scop. Căsătoria presupune înțelegerea acestei promisiuni, iar asigurarea succesului mariajului este împlinirea celor mai importante scopuri ale inimii noastre. Angajându-ne, începem să luptăm pentru ca dragostea să dureze.

CUM SĂ TRECI PRIN CELE CINCI ETAPE

Dacă unul dintre parteneri trece peste primele etape ale întâlnirilor, e mai dificil să se ajungă la căsătorie. Pentru a trece prin cele cinci etape ale întâlnirilor, e important să se respecte întregul proces. Fiecare etapă creează oportunități, dar aduce și provocări. Experiențele pozitive ale fiecărei etape constituie bazele pentru a trece cu succes peste provocările etapei următoare. La școală, ar fi fost foarte greu dacă ai fi urmat cursuri de algebră pentru avansați înainte de a învăța tabla înmulțirii. La fel, în dragoste, e foarte important să te pregătești temeinic la fiecare etapă, înainte de a trece mai departe.

Fără a înțelege perfect fiecare etapă, e tentant să sari peste etape, mai ales când încep să apară provocările specifice etapei respective. În loc să faci față provocărilor primului stadiu, poți sări o etapă pentru a experimenta beneficiile următorului stadiu. Problema e că, atunci când apar provocările următorului stadiu, ești nepregătit și tinzi fie să-ți pierzi interesul, fie să dai înapoi.

De exemplu, pentru că nu vrem să fim respinși sau să eșuăm, vom trece prea repede de la prima etapă la cea de-a doua – nesiguranța. În consecință, la primele întâlniri suntem prea cu-surgii înainte de a începe să curțăm sau să flirtăm cu un partener potențial. În loc să avem o atitudine deschisă față de ce are de oferit o persoană, începem prea devreme s-o testăm. Căutăm să fim siguri că persoana respectivă este cea potrivită pentru o relație bazată pe fidelitate în loc să ne simțim bine la întâlniri.

Destul de des, oamenii trec peste cea de-a doua etapă. Decât să riște să piardă un partener pentru că sunt nesiguri, mai bine trec direct la următoarele etape. În loc să aibă răbdare pentru a testa relația înainte de a se implica mai intim, ei intră în panică și cedează presiunii nesiguranței, comportându-se ca și cum ar fi siguri.

În loc să se sigure dacă partenerul lor e bărbatul potrivit, femeile sar peste etape, încercând să-i demonstreze acestuia că ele sunt cele potrivite pentru el. Când bărbatul se simte nesigur, se poate simți obligat să-i arate partenerei cât de implicat este el în relație, ca modalitate de a o impresiona, când, în fapt, nu e pregătit pentru asta. Pe măsură ce se implică mai mult, amândoi vor avea tendința de a reveni la etapa nesiguranței. El poate tinde să devină indiferent și distant, în timp ce tendința ei va fi să se simtă neajutorată fără el și să aibă nevoie să se reasigure de sentimentele lui.

Când, în prima etapă (atrakția), o femeie reacționează ca și cum ar fi în etapa a cincea (logodna), e la fel de nepotrivit ca și atunci când îți întrebi partenerul de la prima întâlnire câți oameni vrea să invite la nuntă sau câți copii vrea. În majoritatea cazurilor, când o femeie reacționează ca și cum ar fi într-o etapă mai avansată a relației, pentru bărbat va fi și mai greu să treacă de la o relație la alta.

Când te îndrăgostești, abordarea potrivită este de a rămâne în această primă etapă și de a-ți înfrâna impusul de a-i răspunde partenerului într-o manieră ce ar fi potrivită în etapa a cincea. Apoi, după alte câteva întâlniri, treci la etapa a doua (nesiguranța) și încearcă să ții cont de sentimentul de nesiguranță. Chiar dacă ea e foarte fericită sau dacă el vrea să ia avionul până la Las Vegas și să se căsătorească, trebuie să aveți răbdare, să fiți atenți și să lăsați relația să treacă testul timpului.

Dacă vă îndrăgostiți repede, fiți atenți să înaintați încet și să lăsați relația să treacă testul timpului.

O femeie trebuie să țină minte că ea este nestemata, iar bărbatul trebuie să-i asigure un cadru bun pentru a străluci. În loc să se concentreze să-l mulțumească fiindcă o face foarte fericită, trebuie să-l lase s-o mulțumească în continuare. În loc să înceteze să mai facă altceva în afară de a se concentra supra lui, trebuie să-l lase să-și demonstreze interesul modificându-și programul în funcție de ea.

Femeile sunt pietre rare, iar bărbații trebuie să le asigure un cadru bun pentru a străluci.

Când o femeie îl lasă pe bărbat să facă mici sacrificii pentru ea, acesta începe s-o considera și mai specială. Ea nu trebuie să facă nimic pentru a-i câștiga interesul. El e deja interesat. Cu cât el dă mai mult, iar ea primește cu grație, cu atât el devine mai interesant. Dacă nu înțelege acest lucru, femeia îl poate împiedica pe bărbat s-o dorească mai mult, fără să-și dea seama, oferindu-i prea mult în schimb, fiind prea dornică să-l mulțumească, prea entuziasă, înțelegătoare și disponibilă. Când un bărbat simte că e pe cale de a câștiga inima unei femei, aceasta devine și mai atrăgătoare. Astfel, el poate găsi motivația pentru a trece la următoarea etapă.

CÂND FEMEIA ÎNAINTEAZĂ PREA REPEDE

Când femeia se îndrăgostește și se comportă ca și cum el i-ar fi cucerit inima, ca și cum ar fi deja în etapa a cincea a relației, bărbatul tinde să rămână în stadiul în care se află. Nu are nici un motiv să treacă mai departe. Când femeia trece mai repede peste diferitele etape, bărbatul tinde să frâneze.

Pe Marte, există o convingere foarte fermă și o tendință instinctivă de a nu schimba o formulă care merge. Dacă, aruncând mingea într-un anumit fel, câștigi meciul, de ce să arunci altfel? „Nu repara ceva ce nu e stricat.” E o strategie fundamentală a locuitorilor de pe Marte. Femeile nu-și dau seama de această diferență pentru că pe Venus se întâmplă pe dos. Dacă ceva merge bine, atunci ele se gândesc cum să facă să meargă și mai bine. Dacă o femeie primește tot ce își dorește în cadrul unei relații, e motivată să facă lucrurile să meargă și mai bine; în schimb, bărbații gândesc: „OK, acum pot să mă relaxez; cred că fac destul.”

Pe Marte, există o convingere foarte fermă și o tendință instinctivă de a nu schimba o formulă care merge.

Când o femeie se poartă față de un bărbat ca și cum ar fi în etapa a cincea, el nu va fi motivat să treacă la etapa următoare. El tinde să se relaxeze și să rămână la stadiul în care se află. Acest lucru se întâmplă când o femeie se comportă ca și cum ar fi deja într-o etapă superioară celei în care se află el. Să vedem câteva exemple:

DACĂ EL E ÎN ETAPA A PATRA (INTIMITATE), iar ea se poartă ca și cum ar fi în cea de-a cincea etapă (logodna), s-ar putea ca el să se simtă astfel: „De ce să ne creăm singuri probleme? Totul merge bine. Hai să nu schimbăm nimic.” În acest caz, faptul că ea e într-o etapă superioară îl poate împiedica pe bărbat să simtă, în adâncul sufletului, profunzimea dorinței necesare pentru a se decide dacă vrea să-și împartă restul vieții cu ea. În consecință, e posibil ca el să nu mai simtă nevoia de a o cere în căsătorie și de a se logodi.

DACĂ EL E ÎN ETAPA A TREIA (EXCLUSIVITATE), iar ea se poartă ca și cum ar fi în cea de-a patra (intimitate) sau în cea de-a cincea (logodna), reacția lui poate fi de felul: „Pentru un timp relația asta o să meargă foarte bine.” Deși el rămâne implicat în mod exclusiv în relație, nu-și dorește mai mult. Va tinde să lase lucrurile să meargă de la sine și să ia totul ca atare. Tendința lui va fi să renunțe la micile gesturi romantice pe care le făcea la început. Această pasivitate îl va face să remarce și alte femei, iar în final o va împiedica pe parteneră să-l iubească.

DACĂ EL E ÎN ETAPA A DOUA (NESIGURANȚĂ), iar ea se poartă ca și cum ar fi în cea de-a treia, a patra sau a cincea etapă, reacția lui poate fi de felul: „Nu vreau s-o dezamăgesc sau s-o fac să sufere; mai bine n-o sun. Nu vreau să-i dau speranțe.” Sau: „Vrea foarte mult. Nu cred că sunt pregătit pentru asta.” Deși e perfect normal ca în etapa a doua bărbatul să se îndoiască de alegerea făcută, dacă ea reacționează ca și cum ar fi într-o altă etapă, dorința lui de a fi fidel va fi influențată de posibilitatea iminentă de a-și răni partenera, în caz că pune punct relației, sau de a o dezamăgi, în caz că trece la etapa următoare.

Realitatea crudă e că, cu cât o place mai mult, cu atât mai mult va evita să se implice pentru că s-ar putea ca, în final, s-o rănească. Totuși, dacă ea reacționează tot cu nesiguranță, el nu trebuie să-și facă probleme că, în final, o va răni dacă relația lor va ajunge la etapa exclusivității, iar el va pune punct relației. Această libertate îl ajută să găsească încrederea în sine necesară pentru a explora relația în etapa următoare – exclusivitatea.

Realitatea tristă e că, cu cât o place mai mult, cu atât mai mult va evita să se implice pentru că s-ar putea ca, în final, s-o rănească.

Să vedem un exemplu în care lucrurile sunt duse la extrem. Dacă o femeie e foarte îndrăgostită de un bărbat sau depinde de el în foarte mare măsură, bărbatul va gândi, în mod clar, ceva de genul: „Pare atât de sigură că eu sunt bărbatul potrivit pentru ea. Mda, nu știu ce să zic. Dacă mă implic mai mult, ar putea să-și facă speranțe prea mari. Ar fi distrusă. O plac prea mult pentru a-i face una ca asta. Nu cred că relația asta e potrivită pentru mine. Nu sunt pregătit pentru asta.”

Pe de altă parte, dacă la început femeia pare deschisă la avansurile unui bărbat, iar mai târziu e puțin nesigură dacă să treacă la etapa a treia, în ochii lui ea devine mai atrăgătoare. Dacă el e cel care încearcă s-o convingă pe ea, nu se va simți atât de rău dacă relația nu se termină cu bine.

Dacă nu trebuie să-și facă griji despre cât de greu îi va fi să pună punct unei relații, bărbatul e mult mai tentat să se implice.

Când o femeie pare nesigură, iar bărbatul simte că o convinge, atunci el se poate relaxa, știind că, dacă lucrurile nu ies bine, iar el încetează s-o mai convingă, ea nu-l va mai dori. Acest lucru îi dă libertatea de a se angaja. O femeie nu gândește așa pentru că, dacă ea simte că trebuie să convingă un bărbat s-o iubească, când va vrea să se relaxeze și să fie ocrotită, e posibil ca el să nu-și dea seama c-o iubește. Acesta este un alt motiv pentru care, de-a lungul celor cinci etape, bărbații sunt cei care curtează, iar femeile sunt cele care le creează oportunitatea de a curta.

DACĂ EL E ÎN PRIMA ETAPĂ (ATRACTIE), iar ea se poartă ca și cum ar fi în cea de-a doua, lui i se poate părea că e prea dificilă. S-ar putea să gândească ceva de genul: „Cum poate să mă respingă, când nici nu mă cunoaște? Probabil că nu e femeia potrivită pentru mine.” sau „Are o atitudine prea critică sau mă judecă prea aspru.”

Dacă se poartă ca și cum ar fi în cea de-a treia etapă, femeia își poate pierde cu ușurință valoarea în ochii lui. Imaginați-vă că mergeți să cumpărați o casă și găsiți una care vă place, iar vânzătorul vă spune: „Vă place? E a dumneavoastră. Îmi plătiți cât vreți.” Șansele să primească o ofertă rezonabilă sunt foarte mici. Situația e asemănătoare cu cea din bancul lui Groucho Marx: „N-aș vrea să fiu membru al vreunui club care mă acceptă ca membru.” Oricum ai privi situația, când o femeie se vinde prea ieftin, ajunge să pară maleabilă.

Dacă o femeie se poartă ca și cum ar fi în etapa a patra sau a cincea, bărbatul se poate apropia foarte mult de ea, pentru ca mai apoi să se îndepărteze. Promisiunea intimității o face pe femeie să pară foarte atrăgătoare, dar un prea mare grad de intimitate îl poate foarte ușor face pe bărbat să-și piardă interesul. Dacă mănânci prea mult, ți se poate face rău chiar și de la cel mai bun desert. Pentru o femeie, provocarea e să se dezvăluie treptat, nu dintr-odată.

CÂND BĂRBATUL ÎNAINTEAZĂ PREA REPEDE

Dacă bărbatul se poartă ca și cum partenera i-ar fi câștigat complet inima, e posibil ca cei doi să treacă mai ușor prin cele cinci etape, dar el încă mai riscă s-o îndepărteze. Destul de des, bărbatul e atât de insistent încât să-și înăbușe partenera cu promisiuni. Deși e tentant, iar partenera se simte flatată, tinde să nu-l creadă. Nu poate fi sigură că el o iubește, căci n-o cunoaște cu adevărat. Știe că încă n-a văzut-o cu părul ciufulit.

Femeile trebuie să aibă încredere că pot obține ceea ce au nevoie în cadrul unei relații. Nu sunt ușor-impressionabile de sentimentele puternice ale bărbaților. Pe Venus, locuitorii știu în

mod instinctiv că sentimentele sunt într-o continuă schimbare. Ea trebuie să se asigure că sentimentele lui nu se vor schimba pe măsură ce ajung să se cunoască cu adevărat. Dacă are răbdare să reacționeze și să se poarte în mod adecvat fiecărei etape a relației, bărbatul îi poate da femeii încrederea pe care trebuie s-o simtă înainte de a trece la etapa următoare. Să vedem câteva exemple.

DACĂ EA E ÎN A PATRA ETAPĂ (INTIMITATE), iar el se poartă ca și cum ar fi în etapa a cincea (logodna), ea se poate îndepărta și poate gândi așa: „Se poartă de parcă am fi căsătoriți, iar eu nici măcar n-am fost de acord. Nu cred că se va gândi la nevoile mele dacă ne căsătorim. Nici măcar nu-mi ia în seamă sentimentele.” În cazul acesta, faptul că el se poartă ca și cum ar fi logodiți o poate îndepărta pe parteneră și o poate împiedica să simtă că se poate abandona total acelei relații. Înainte ca femeia să-i răspundă afirmativ la cerere, ea trebuie să simtă că sentimentele îi vor fi respectate.

DACĂ EA E ÎN A TREIA ETAPĂ (EXCLUSIVITATE), iar el se poartă ca și cum ar fi în etapa a patra (intimitate) sau a cincea (logodnă), reacția ei poate fi de felul: „Vrea prea mult; nu sunt pregătită pentru asta. Încep să mă simt obligată să fac mai mult. Nu știu dacă îi pot da tot ce-și dorește. De-abia încep să-l cunosc. Nu sunt pregătită” Deși o femeie apreciază foarte mult atenția și dorința unui bărbat de a fi cu ea, când el se apropie prea mult, ea poate deveni asemenea locuitorilor de pe Marte, vrând să păstreze distanța.

Când avansurile unui bărbat o fac pe parteneră să simtă că nu e pregătită, tendința ei de a trece la etapa următoare e îngrădită. Pe măsură ce femeia începe să simtă că va putea primi sprijinul de care are nevoie, va fi gata să treacă mai departe, la etapa următoare.

DACĂ EA E ÎN A DOUA ETAPĂ (NESIGURANȚA), iar el se poartă ca și cum ar fi în etapa a treia, a patra sau a cincea, reacția ei poate fi de felul: „Cum poate să-și dorească atât de mult? Nici măcar nu mă cunoaște. Când o să ajungă să mă cunoască cu

adevărat, o să mă părăsească. Nu vreau să fiu rănită. Nu vreau să-mi fac speranțe deșarte. El crede că sunt perfectă, când, de fapt, nu sunt. Nu pot să am încredere în instinctele lui. Deși e perfect normal să te îndoiești de un bărbat, când e prea insistent, el își poate împiedica partenera să aibă suficientă încredere în el pentru a trece la etapa exclusivității.

Din nou, realitatea crudă e că, cu cât el o place mai mult, cu atât ea se va îndepărta mai mult și nu va avea încredere în el pentru simplul motiv că acesta nu-și dă seama de importanța respectării caracteristicilor fiecărei etape. Când o femeie simte că partenerul vrea să se asigure că e persoana potrivită pentru ea, această atitudine o ajută să găsească siguranța de care are nevoie pentru a trece la etapa exclusivității.

Destul de des, bărbații mi se plâng că femeile nu sunt atrase de bărbați cumsecade și că au relații cu bărbați care par să nici nu le pese de ele. În primul rând, faptul că femeile nu se implică în relații cu bărbați cumsecade e un mit. Câte femei le șușotesc prietenelor înainte de a merge spre altar: „Sunt așa de fericită... E un nemernic.”?

Faptul că femeile nu se implică în relații cu bărbați cumsecade e un mit.

Unul dintre motivele pentru care bărbații cred că femeilor nu le plac bărbații cumsecade e că, atunci când femeile refuză un bărbat, spun aproape mereu: „Ești un tip drăguț, dar aș vrea să rămânem la stadiul de prieteni.” E ușor să tragi concluzia că femeile îi refuză pe bărbații cumsecade.

De fiecare dată când un tip cumsecade e respins, el presupune în mod greșit că asta se datorează faptului că e cumsecade. Această idee vine din nenumăratele situații în care femeile se plâng de o relație din trecut. Când se plâng, ele tind să se concentreze asupra faptului că respectivul bărbat era un nemernic. Așa că, din nou, bărbații cumsecade nu înțeleg femeile și se întreabă de ce se implică atât de mult în relații cu nemernici. Răspunsul la această întrebare e că, la început, ele credeau că erau bărbați cumsecade.

Femeilor le plac bărbații cumsecade, dar se îndepărtează dacă un bărbat pare prea cumsecade. Când o femeie se află în prima sau în cea de-a doua etapă a unei relații, iar bărbatul se poartă ca și cum ar fi în etapa a treia, a patra sau a cincea, ea își poate pierde cu ușurință interesul. Ea simte că bărbatul vrea, se așteaptă și dă prea mult, așa că se simte obligată să returneze mai mult decât e pregătită să dea. Dacă el se poartă prea frumos, ea se teme să se implice ca nu cumva să-l rănească. Dacă el e într-adevăr drăguț, s-ar putea ca ei să-i fie teamă că, atunci când va descoperi că nu e la fel de drăguț tot timpul, o va părăsi.

Femeile par să fie atrase de bărbați cărora „nu le prea pasă”, pentru că acești bărbați sunt în mod clar în prima sau în a doua etapă, adică etapele normale la începutul unei relații. Când un bărbat curtează o femeie, dar nu e încă sigur de exclusivitate și tot ce urmează, acest lucru îl poate face foarte atrăgător.

El e atrăgător pentru partenera lui deoarece, pentru ca o femeie să-și deschidă inima și să înceapă să cunoască un bărbat, trebuie să simtă că e în regulă să dea înapoi și să fie nesigură. Când un bărbat înaintează în forță, femeia poate avea sentimentul că ea nu are dreptul să fie nesigură. În consecință, nu are șansa să ajungă să fie sigură că e pregătită să treacă la etapa exclusivității.

DACĂ EA E ÎN PRIMA ETAPĂ (ATRACTIE), iar el se poartă ca și cum ar fi nesigur, atunci ea poate gândi așa: „Poate că nu-i pasă atât de mult de mine. Deși mă simt atrasă de el, m-am săturat să tot dau cartea de vizită; vreau să fiu curtată.” În alte situații, ea își poate spune așa: „Poate că e doar foarte timid; o să flirtez cu el și dacă tot nu-mi cere numărul de telefon, o să-i dau cartea de vizită.” În ambele cazuri, faptul că el e nesigur o împiedică să fie mai receptivă. În unele cazuri, acest lucru o va face să-l curteze ea pe el, iar atracția va dispărea în mod inevitabil.

Când ea e în prima etapă, iar el se poartă ca și cum ar fi în cea de-a treia, a patra sau a cincea etapă, ei îi va fi, din nou, foarte greu să aibă încredere în el. Ea simte că el îi cere atât de mult încât își pierde interesul. Sau s-ar putea să simtă că el o dorește

atât de mult încât, dacă l-ar refuza, l-ar răni. Apoi ea simte nevoia să-l protejeze, așa cum simt femeile nevoia de a proteja copiii, iar în acest caz gradul de atracție scade automat. Așa că va dori să rămână doar prieteni.

În toate aceste exemple, capacitatea unui cuplu de a trece prin cele cinci etape scade atunci când unul dintre parteneri e prea nerăbdător. Se poate întâmpla ca ambii parteneri să fie prea nerăbdători și să sară peste etape. Asta nu înseamnă în mod necesar că cei doi nu vor trece prin toate etapele, dar înseamnă că nu vor ajunge să capete abilitatea și datele necesare pentru a construi o fundație solidă pentru ca relația să evolueze. E posibil chiar să se căsătorească, dar pentru că nu erau pregătiți, problemele inevitabile și provocările care apar vor fi mult mai greu de rezolvat.

În general, bărbații tind să devină pasivi atunci când femeia este cea care dă mai mult într-o relație, în timp ce femeile tind să devină bănuitoare când un bărbat dă prea mult. Nici bărbații și nici femeile n-ar trebui să-și ascundă sentimentele și să nu fie sensibili la nevoile partenerului atât timp cât ele sunt potrivite etapei în care se află relația.

Cum astăzi totul e făcut în viteză, tindem să mergem prea repede și când e vorba de relații. Trebuie să fim atenți să nu dăm cu mult mai mult decât oferă partenerul. Pentru motivele prezentate mai sus, devine clar de ce atât de mulți oameni întâmpină dificultăți în a-și găsi un partener.

TRĂIND CU O PROMISIUNE

Destul de des, femeile fac greșeala de a anticipa ce le va oferi partenerul dacă sunt iubitoare. Într-un fel, o femeie trăiește cu promisiunea că va primi dragostea lui, așa că devine mai iubitoare. Dacă cineva în care ai încredere îți spune că tocmai ai câștigat un milion de dolari, probabil că ai fi foarte încântat. Te-ai simți ca un milionar. După ce ai verifica că vei intra în posesia cecului, probabil că ai ieși în oraș și ai începe să cheltui. Ai

începe să te porți ca un milionar. Dacă mai târziu ai afla că a fost doar o farsă și că nu ești milionar, nu numai că ai fi dezamăgit, dar ai mai avea și datorii.

Când o femeie trăiește cu promisiunea iubirii bărbatului, e bucuroasă să dea în avans pentru că e convinsă că va primi ceea ce are nevoie. Cu cât dă mai mult în avans, cu atât e mai fericită, căci presupune că va primi înapoi ceea ce a dat. Când dă în avans și nu ca răspuns la ceea ce i-a oferit el, rezultatul e că bărbatul e mai puțin interesat.

E o greșeală să crezi că el va răspunde în mod similar dacă ea îl excită, îi îndeplinește toate dorințele și e bucuroasă să facă ce vrea el. Unele femei cred că, pentru a face un bărbat să le iubească, trebuie să fie mulțumite cu tot ce face el, să fie la dispoziția lui și să râdă la glumele lui. Deși asta ar putea să funcționeze dacă el ar face lucrurile acestea pentru ea, când o femeie oferă în acest fel, ea diminuează, fără să-și dea seama, atracția.

Și bărbații pot trăi cu o promisiune. Un bărbat se poate îndrăgosti de o femeie și poate simți că el este bărbatul potrivit pentru ea, că el e cel care o poate face fericită. Pentru că anticipează faptul că o va face fericită, se poartă ca și cum ea ar fi perfectă. Așa cum am văzut, când un bărbat promite prea mult și prea devreme, rezultatele pot fi în sens invers și o pot determina pe femeie să se închidă în ea.

Având răbdare să treacă împreună prin cele cinci etape ale unei relații, atât bărbații, cât și femeile pot minimaliza iluzia de a trăi cu o promisiune. Trecând peste provocările fiecărei etape, putem învăța lecțiile necesare într-o relație de dragoste.

CÂND EA VREA SĂ SE CĂSĂTOREASCĂ, IAR EL ÎNTÂRZIE S-O CEARĂ DE NEVASTĂ

Destul de des, femeile simt că trebuie să se căsătorească în timp ce partenerul e fericit să rămână în etapa a patra. S-ar putea ca ea să simtă că timpul trece pentru că vrea să se căsătorească și să aibă copii, iar ceasul biologic ticăie, sau se poate ca ea să simtă că ceva lipsește în relația lor dacă nu se căsătoresc.

Așa cum am văzut deja, mulți bărbați nu-și dau seama de importanța căsătoriei în cadrul unei evoluții complete pe plan emoțional; ei sunt mulțumiți dacă trec prin toate etapele din punct de vedere fizic. Până la urmă, ei cred că primesc tot ceea ce își doresc, deci de ce ar risca să treacă la următoarea etapă? Ei nu știu că, făcând un angajament pentru tot restul vieții, nu numai că ar primi mai mult pe plan emoțional, dar și partenera lor va primi ceea ce-și dorește.

Pentru femei, căsătoria e precum sexul pentru bărbați. Dacă o femeie i-ar spune unui bărbat că vrea să se limiteze doar la mângâieri, bărbatul ar ști în mod instinctiv că lipsește ceva. Ar vrea să obțină totul din punct de vedere sexual. În mod asemănător, femeile vor totul din punct de vedere emoțional – vor să se căsătorească. E o dramă comună – femeile vor să se căsătorească, iar bărbații nu vor să facă acest pas.

Pentru femei, căsătoria e precum sexul pentru bărbați.

Când o femeie e pregătită pentru cea de-a cincea etapă, iar bărbatul rămâne în etapa a patra, la un moment dat ea va face greșeala de a-i accepta dorințele negându-și nevoia de a se căsători sau cerându-i partenerului să se căsătorească cu ea. Nici una dintre aceste abordări nu funcționează, căci bărbații nu

răspund bine la ultimatumuri. În plus, ce femeie e încântată să vadă că partenerul ei cedează și e de acord să se căsătorească? O cerere în căsătorie, la fel ca acceptarea ei, ar trebui să fie expresia liberă și plină de bucurie a dorințelor inimii, nu o obligație.

Bărbații nu răspund bine la ultimatumuri; o cerere în căsătorie, la fel ca acceptarea ei, ar trebui să fie expresia liberă și plină de bucurie a dorințelor inimii.

Din fericire, mai există o alternativă la ultimatumuri sau negarea propriilor nevoi: femeile pot trece la stadiul precedent. În loc să fie în stadiul al cincilea și să-i ceară partenerului să progreseze în același ritm cu ele, femeile pot trece la cel de-al patrulea stadiu – intimitatea – și își pot împărtăși sentimentele fără a cere ceva și fără a-și învinovăți partenerul. Bărbații răspund mult mai bine când sunt văzuți ca o soluție și nu ca o problemă.

Bărbații răspund mult mai bine când sunt văzuți ca o soluție și nu ca o problemă.

Margarette avea treizeci și patru de ani și se întâlnea de trei ani cu Stephen. Și-a dat seama că se purta ca și cum ar fi avut un mariaj fericit, deși el nici măcar nu-i ceruse mâna. Înțelegând care a fost contribuția ei în crearea problemei, a putut să-i împărtășească sentimentele fără a-l învinui de ceva.

I-a împărtășit sentimentele lui Stephen în felul următor:

În ultimul timp m-am simțit destul de neplăcut. Mi-am dat seama că am început să pun la îndoială faptul că ne vom mai căsători vreodată. Sper ca într-o zi să mă căsătoresc, dar încep să cred că nu se va întâmpla niciodată. În inima mea, simt că tu ești persoana potrivită pentru mine, dar încep să mă îndoiesc de lucrul acesta. Nu vreau să te oblig să faci ceva ce nu vrei să faci; vreau doar să știi de ce uneori sunt distantă. O parte din mine te iubește foarte mult, dar cealaltă parte nu e sigură că vrea să continue relația.

După câteva discuții de felul acesta, Stephen a surprins-o pe Margarette cu o cerere în căsătorie într-un cadru romantic. Dacă

Margarette i-ar fi dat un ultimatum sau l-ar fi amenințat că-l părăsește, e posibil ca el să n-o fi cerut de nevastă. Renunțând la cereri și comunicându-i în mod clar sentimentele, Margarette i-a dat lui Stephen șansa de a rezolva problema.

CE SĂ FACI CÂND AI ÎNAINȚAT PREA REPEDE

Dacă ai trecut prea repede peste etape, în general soluția e să te întorci la etapa potrivită. E mai ușor de spus decât de făcut. Acest lucru trebuie făcut cu precauție; mai bine să previi decât să tratezi. Când ai înaintat prea repede și te hotărăști să dai înapoi, e posibil ca partenerul să creadă că îi iei ceva. Acest lucru poate crea probleme.

Când un bărbat a fost foarte atent cu partenera lui, iar apoi se întoarce la prima sau la cea de-a doua etapă, acest lucru o poate răni. La fel, când o femeie a devenit intimă din punct de vedere fizic cu un bărbat, iar apoi dă înapoi, el poate foarte ușor crede că e pedepsit pe nedrept. În ambele cazuri, dacă ambii parteneri înțeleg importanța etapelor, această evoluție necesară poate fi mai ușoară. Totuși, cel mai bine e să te gândești înainte și să nu înaintezi prea repede.

O bună înțelegere a fiecărei etape ne ajută să luăm decizia de a da înapoi și de a ne exprima în cadrul etapei potrivite. De asemenea, când partenerul a înaintat prea repede, vom avea puterea de a-i cere s-o ia mai încet. În materie de dragoste, se întâmplă destul de des să fim atât de entuziaști încât să facem greșeli. Oamenii înțelepți își iartă propriile greșeli, dar și pe cele ale partenerului și mai încearcă o dată.

CUM SĂ EVITAȚI DIVORȚUL

Deși majoritatea cuplurilor necăsătorite nu cunosc această formulă, ea se aplică mereu pentru a salva căsătoriile. Când un cuplu căsătorit plănuiește să divorțeze, în general, cei doi sunt sfătuiți să ia o pauză de câteva luni înainte de a face acest pas. În unele state chiar există o lege conform căreia, înainte de a

divorța, cuplurile trebuie să locuiască separat timp de șase luni. Destul de des, în această perioadă, cei doi se gândesc mai bine și decid să nu divorțeze.

A lua o pauză înseamnă a reveni la etapa precedentă. Un cuplu căsătorit, dar trăind separat, poate reveni la prima etapă, partenerii putând să se întâlnească cu alte persoane, ca și cum n-ar fi căsătoriți. Uneori, după ce se întâlnesc cu alte persoane pentru câteva luni, cei doi decid să se împace. Revenind la o etapă precedentă, ei obțin un lucru care le lipsea și sunt capabili să facă mariajul să funcționeze.

Când cuplurile căsătorite se separă, cei doi revin la o etapă precedentă.

Alteori, cuplurile cad de acord să trăiască separat, dar să nu se întâlnească cu alte persoane. E ca și cum s-ar întoarce la etapa a doua, nesiguranța. Trăiesc singuri, fără a căuta alți parteneri, și se gândesc dacă vor sau nu să se împace. Din când în când, ies împreună și descoperă cum e să fie împreună fără a fi atât de dependenți unul de celălalt. În final, ei pot decide să treacă la etapa următoare și să se mute din nou împreună, sau se pot despărți.

Alte cupluri pot decide să se separe și să iasă împreună așa cum făceau în etapa a treia sau a patra. Când se întâmplă așa, pentru o femeie e foarte greu să se întoarcă la sentimente de iubire dacă nu are ocazia să trăiască într-o mai mare intimitate pe plan emoțional. În mod asemănător, bărbații au nevoie de intimitate fizică pentru a-și da seama de sentimentele de iubire.

Pentru ca flacăra iubirii să ardă din nou, femeile au nevoie de intimitate pe plan emoțional, iar bărbații pe plan fizic.

În mod clar, femeile ar trebui să fie deschise spre sexualitate numai până la nivelul pe care îl consideră confortabil. Totuși, a satisface dorințele unui bărbat ajută foarte mult în a te asigura că are ocazia de a-și deschide din nou inima. Bărbații n-ar trebui să se aștepte ca femeile să fie la fel de sensibile la nevoile lor și ar trebui să le fie recunoscători că își doresc să le satisfacă dorințele.

Între timp, ei trebuie să facă unele sacrificii pentru a satisface nevoia femeilor de intimitate pe plan emoțional. Ele vor simți nevoia să vorbească despre problemele pe care le-au resimțit de-a lungul mariajului. Deși pentru bărbați poate fi dificil, ar trebui să le dea partenerelor ocazia de a-și împărtăși sentimentele, ascultându-le fără să fie defensivi. Ele n-ar trebui să se aștepte ca partenerul să fie încântat de această cerință, ci ar trebui să fie recunoscătoare că acesta vrea să facă tot ce îi stă în putință pentru a le satisface dorințele.

Destul de des, acest proces poate fi mult mai ușor dacă cei doi merg la un consilier matrimonial. Cu cât ea poate să vorbească mai deschis, cu atât va fi mai pregătită să simtă că își iubește din nou partenerul. Făcând în mod deliberat efortul de a satisface dorințele partenerului în acest moment dificil, cei doi pot reaprinde flacăra iubirii și a pasiunii.

Totuși, a da înapoi e mereu mai greu decât a merge înainte. Dacă cei doi au răbdare să treacă prin fiecare etapă în parte încă de la început, pot crea o bază solidă astfel încât mariajul lor să nu se destrame. Acordând timp pentru a rezolva provocările fiecărei etape, pot evita divorțul.

CÂND SĂ CONTINUI SĂ DAI ÎNAPOI

Când o femeie vrea să se căsătorească și partenerul ei rezistă – iar întoarcerea la a patra etapă nu funcționează –, ea ar trebui să se întoarcă la cea de-a treia etapă; dacă nici aceasta nu funcționează, ar trebui să se întoarcă la cea de-a doua etapă, sau chiar la prima. Întorcându-se treptat la etapele precedente, ea și partenerul pot retrăi primele etape ale iubirii lor crescânde.

Astfel, bărbatul poate găsi puterea și claritatea necesare fie pentru a pune punct relației în mod pozitiv, fie pentru a-și cere în căsătorie partenera. De asemenea, aceasta îi va da femeii puterea și claritatea necesare fie pentru a pune punct relației dacă el nu o cere în căsătorie, fie pentru a răspunde cu un da spus din inimă dacă o cere.

Pentru a se întoarce la cea de-a treia etapă, o femeie ar trebui să-i spună partenerului că nu simțea că relația merge în aceeași direcție cu ea. Trebuie să-i spună că îl iubea, dar că nu vroia să-și deschidă atât de mult inima și să fie atât de vulnerabilă în relația cu el. Se vor întâlni mai rar și ea se va concentra pe modul în care ar putea răspunde cu toată dragostea la ceea ce îi oferă el.

CÂND EA REFUZĂ CEREREA ÎN CĂSĂTORIE

Totuși, dacă ea se întoarce la cea de-a treia etapă, iar el își dă, într-un final, seama că vrea să se căsătorească, ea poate avea brusc resentimente pentru că nu i-a cerut mai devreme mâna și îl poate refuza. Deși ea s-a întors la etapa a treia pentru ca el s-o poată cere în căsătorie, când acest lucru se întâmplă, sentimentele ei se pot schimba brusc. Poate fi vorba de ură sau nesiguranță. În loc să fie receptivă la propunerea lui, ea îl respinge.

În timp ce pe Marte lucrul acesta e lipsit de importanță, pe Venus nu e. Câteodată femeile sunt atât de preocupate să obțină dragostea partenerului încât nu-și dau seama cât de mult le-a rănit respingerea lui. O femeie își suprimă în mod automat durerea și resentimentele. Când, în final, i se oferă dragostea pe care și-o dorea, ea simte brusc un val de resentimente și durere sau pur și simplu rămâne fără reacție pe moment.

Aceste sentimente trebuie tratate cu foarte multă delicatețe. Având o nouă perspectivă asupra celor cinci etape, ea poate vedea dincolo de reacțiile imediate și își poate da seama că cea care vorbește e durerea, iar nu inima ei. Dacă nu răspunde afirmativ cererii lui, ar trebui măcar să îi ceară să repete propunerea peste o lună. Acordându-și puțin timp pentru a-și analiza sentimentele, se poate despovăra de durerea și resentimentele temporare și poate găsi dragostea profundă din inima ei.

Având o nouă perspectivă asupra celor cinci etape, ea poate vedea dincolo de reacțiile imediate și își poate da seama că cea care vorbește e durerea, iar nu inima ei.

Raj s-a îndrăgostit de Tania de cum a întâlnit-o. Știa că e sufletul lui pereche. Relația lor era foarte pasională, iar după câteva săptămâni erau în cea de-a patra etapă. Raj nu mai fusese atât de îndrăgostit. Dar totul se întâmpla prea repede, iar Raj și-a dat seama că se îndepărtează. Se simțea nesigur și începea să aibă îndoieli. Tina, pe care dragostea lui o dăduse pe spate, era adânc rănită. Îl suna pe Raj, dar el n-o suna înapoi.

Câteva luni mai târziu, Raj își dădu seama că făcuse o greșală. O vroia înapoi pe Tina și încerca s-o sune, dar acum ea era cea care nu-l mai suna. De fiecare dată când o suna, Tina îi asculta mesajul și simțea durerea. Din fericire, în timpul ședințelor de consiliere, Tina a aflat că durerea pe care o simțea era un semn că încă îl mai iubea. Refuzase să se mai implice din nou pentru că nu avea încredere în dragostea lui. Se întreba: „Cum să mă fi iubit dacă s-a îndepărtat atât de ușor? Era atât de rece și de indiferent cu mine!”

Înțelegând cele cinci etape, Tina era pregătită să înțeleagă cum a contribuit ea însăși la problemă. A aflat că, dacă de data aceasta o va lua mai încet, va putea să aibă încredere în dragostea lui. A aflat că Raj se îndepărtase pentru că se apropiase prea repede, nu pentru că n-o iubise. Raj și Tina erau norocoși să fie din nou împreună. Fără a înțelege acest lucru, mulți trec unul pe lângă celălalt și ratează șansa de a fi împreună.

ÎNTOARCEREA LA CEA DE-A DOUA ETAPĂ: NESIGURANȚA

În general, când o femeie se întoarce la cea de-a treia etapă, iar partenerul ei n-o cere în căsătorie, după câteva luni ea va începe să se îndoiască de faptul că el este alesul. Acesta este momentul să se întoarcă la cea de-a doua etapă, nesiguranța.

Pentru a face această schimbare, ea își poate împărtăși sentimentele în felul următor: „Îmi pare rău că nu te iubesc așa cum te iubeam înainte. Știu că te iubesc, dar pentru că nu vrei să ne căsătorim, îmi închid inima. Nu sunt sigură că tu ești alesul.

Simt nevoia să fiu doar cu mine înșami și să decid ce să fac. Nu sunt pregătită să mă întâlnesc cu alți bărbați. Încă mi-ar plăcea să ieșim împreună dacă m-ai suna, dar am nevoie de mai mult timp pe care să-l petrec singură. Pur și simplu nu sunt sigură.” Făcând această schimbare și petrecând un timp în etapa a doua, ea va avea de câștigat de două ori.

Primul beneficiu al nesiguranței

Primul beneficiu este că o face să se gândească la posibilitatea ca el să nu fie partenerul potrivit. Înțelegerea acestui lucru îi dă claritatea, puterea și curajul necesare pentru a se despărți de el într-o manieră pozitivă. În loc să se simtă înșelată, ea va fi, într-un final, mulțumită că nu s-a căsătorit cu persoana nepotrivită.

Nu există o modalitate mai bună de a termina o relație decât cu sentimente pozitive de gratitudine. Dacă ea nu simte gratitudine pentru că el nu a fost capabil să-și ia un angajament, înseamnă că încă n-a acceptat că el nu e persoana potrivită. Ea îl învinuiește în continuare. Așa cum am discutat deja, această atitudine negativă o poate împiedica să treacă mai departe pentru a găsi persoana potrivită.

Permițându-și să se simtă nesigură și să se îndoiască de el, va înțelege într-un final de ce este el nesigur în privința căsătoriei. Înțelegerea acestui lucru îi va permite să-l ierte. Din această perspectivă a iertării, ea poate avea mai mult discernământ pentru a ști ce e bine pentru ea.

Cel de-al doilea beneficiu al nesiguranței

Al doilea beneficiu al întoarcerii la cea de-a doua etapă este acela că femeia îi dă partenerului spațiul de care are nevoie acesta pentru a-și da seama dacă el e persoana potrivită pentru ea. Creând această distanță între ei, îi dă lui șansa de a-și da seama cât de mult o iubește. Destul de des, bărbații simt cât de mult iubesc o femeie când sunt puși în fața posibilității de a o pierde.

Destul de des, bărbații simt cât de mult iubesc o femeie când sunt puși în fața posibilității de a o pierde.

Când ea e nesigură, el e liber să fie sigur. Adesea, o femeie îl împiedică fără să știe pe bărbat să simtă dorința de a fi cu ea pentru că ea îl dorește prea mult. Arătându-se prea interesată, poate chiar să-i spulbere dorința și interesul.

În timp ce ea e nesigură, el devine brusc sigur în privința relației. Ori își dă seama că ea e persoana potrivită pentru el, ori că nu e și va pune punct relației. În ambele cazuri părerile lor vor fi mai clare.

DE CE SE SCHIMBĂ SENTIMENTELE UNUI BĂRBAT

Adesea, un bărbat își dă seama cât de importantă este o femeie pentru el după ce ea l-a respins. Acest lucru nu se întâmplă neapărat pentru că el simte instinctiv nevoia de a deține controlul sau pentru că nu are demnitate și caută iubirea unei femei care nu-l iubește, ci pentru că are nevoie de spațiu pentru a-i simți lipsa și pentru a o dori. Când o femeie se apropie prea mult de un bărbat, el nu are ocazia să-i simtă lipsa.

Când cuplurile trec prea repede la etapa intimității, bărbatul nu-și dă tot timpul seama de cât de mult vrea să fie cu partenera lui. În unele cazuri, el își va da seama cât de specială este pentru el de-abia când ea se îndepărtează și nu-l mai curtează. Destul de des, bărbații se îndepărtează și apoi – odată ce femeia își diminuează eforturile – se întorc cu o mai mare dorință și dragoste.

Destul de des, bărbații se îndepărtează și apoi – odată ce femeia își diminuează eforturile – se întorc cu o mai mare dorință și dragoste.

Această reacție este foarte derutantă pentru o femeie. Când el se întoarce, ea simte că e prea târziu. E incapabilă să reia legătura cu el pentru că e greu să crezi că dragostea pe care el o exprimă brusc e adevărată. E rănită și îi e frică să nu fie rănită din nou; crede că, dacă se întoarce la el, bărbatul își va pierde interesul proaspăt regăsit. Fără a înțelege în ce fel a contribuit ea la problemă, nu poate avea încredere că dragostea lui va fi de durată.

Înțelegerea celor cinci etape îi va da femeii datele necesare pentru a-și învinge frica de intimitate și a-și deschide inima pentru a avea încredere în dragostea lui. Odată ce va înțelege în mod clar care a fost contribuția ei la crearea problemei, se poate asigura ca aceasta să nu se mai repete.

În loc să se simtă ca o victimă lăsată în voia sentimentelor schimbătoare ale partenerului, ea va fi sigură că are forța de a obține ceea ce ar vrea. Poate avea încredere în dragostea partenerului când simte că are puterea să creeze condițiile adecvate pentru ca dragostea lor să se dezvolte.

În loc să se simtă ca o victimă lăsată în voia sentimentelor schimbătoare ale partenerului ei, femeia poate avea încredere în ea.

Înțelegând în profunzime aceste lucruri, femeia nu trebuie să respingă un bărbat pentru a-i crea spațiul de care are nevoie ca el să se îndrăgostească de ea. Dacă au înaintat prea repede, ea își poate recunoaște greșeala și se poate întoarce la etapele precedente. Întorcându-se încet înapoi, poate crea distanța necesară fără să trebuiască să se despartă de partener sau să îl amenințe cu despărțirea. Deși nu e modalitatea ideală, e mai bună decât despărțirile repetate până când ea înțelege că trebuie să lase dragostea să se dezvolte mai încet.

E posibil ca bărbatul să vrea să se căsătorească, iar femeia nu. Așa cum am văzut deja, el ar trebui să se întoarcă pur și simplu la cea de-a patra etapă și să-și împărtășească sentimentele în mod intim, dar fără a cere ceva. Dacă acest lucru nu funcționează, ar trebui să se întoarcă încet la etapele precedente, asigurându-se că nu își rănește partenera. Țineți minte că această situație este una foarte delicată și că trebuie tratată cu multă sensibilitate și atenție. Indiferent care dintre parteneri este cel care se întoarce la altă etapă, citirea cărții *Marte și Venus la întâlnire* sau apelarea la ajutorul unui consilier matrimonial pot ușura cu mult acest proces.

BĂRBAȚII SUNT CA NIȘTE TORȚE, FEMEILE CA NIȘTE CUPTOARE

Când locuitorii de pe Marte se apropie de locuitoarele de pe Venus fără să înțeleagă că vin de pe planete diferite, e foarte ușor ca femeile să interpreteze în mod greșit interesul bărbaților și să aibă parte în mod repetat de frustrări și dezamăgiri. Adesea, bărbații pot fi brusc atrași din punct de vedere fizic de o femeie, pentru ca apoi să-și piardă la fel de repede interesul. Sunt ca niște torțe care se pot încinge foarte repede, dar care se sting brusc. Această tendință a celor de pe Marte poate fi foarte ușor interpretată greșit pentru că femeile nu sunt ca niște torțe. Femeile sunt ca niște cuptoare. Se încălzesc și se răcesc la fel de greu.

Bărbații simt brusc atracția fizică,
pe când femeile au nevoie de timp.

O femeie presupune că dacă un bărbat e atras din punct de vedere fizic de ea, e interesat să aibă o relație. Ea confundă atenția, interesul și atracția cu afecțiunea și dragostea. Când această „dragoste” nu durează, iar el își pierde repede interesul, femeile pot fi cu ușurință dezamăgite și pot începe să-și piardă încrederea în bărbați, deși nu este cazul. Dacă nu învață cât de diferit gândesc și simt femeile și bărbații, se pot închide față de bărbați, limitându-și astfel șansele de a găsi partenerul potrivit. Fără a înțelege acest lucru esențial, întâlnirile sunt, pentru multe femei, niște experiențe foarte dezamăgitoare și descurajante.

Foarte des, femeile confundă interesul unui bărbat
cu intenția de a avea o relație.

În mod sigur, când un bărbat e atent cu o femeie, e posibil ca el să fie interesat de o relație cu ea, dar, destul de des, el nu are un atât de mare discernământ. Până la un anumit punct, când e îndrăgostit de o femeie, bărbatului îi place pur și simplu ceea ce vede și vrea s-o atingă. Apoi, el se poartă într-un fel pe care majoritatea femeilor îl consideră un semn clar al interesului de a avea o relație.

PASIUNEA BĂRBATULUI

Un bărbat poate simți o dorință puternică, pasională de a fi cu o femeie, fără ca măcar să se gândească la ce tip de persoană e aceasta. Apoi, odată ce ajunge s-o cunoască, își poate da seama că nici măcar n-o place și că nu e interesat s-o cunoască mai bine. Totuși, când o vede, simte o puternică atracție fizică și va face aproape orice pentru a avea ocazia să fie cu ea, s-o impresioneze și s-o facă fericită. Pe măsură ce ajunge s-o cunoască, interesul și afecțiunea lui pot dispărea rapid.

Acest lucru e cunoscut ca sindromul „dimineții de după”. Azi e frumoasă și radioasă, a doua zi, la o privire mai atentă, degetele de la picioare sunt prea mari. Odată ce ajunge s-o cunoască, pasiunea dispare, îi găsește defecte sau își dă seama că nu e potrivită pentru el, așa că trece mai departe. Nici prin gând nu-i trece că ea își închipuie că sunt pe punctul de a se căsători. Oricine și-ar da seama că el e atras doar din punct de vedere fizic, dar locuitoarele de pe Venus ar putea foarte ușor să-i înțeleagă greșit intențiile și să creadă că el promite mai mult.

PASIUNEA UNEI FEMEII

E foarte ușor ca puternica atracție fizică, interesul și atenția unui bărbat să fie înțelese greșit de femei, fiindcă ele abordează altfel relațiile. Femeile sunt la început atrase de un aspect al caracterului bărbatului și nu numai de corpul lui. Într-o primă fază, sunt interesate să ajungă să cunoască un bărbat, apoi trec la afecțiune, și în final la dorință și la o puternică atracție fizică. Cu

cât o femeie se simte mai atrasă din punct de vedere mental și emoțional de un bărbat, cu atât mai mult va fi atrasă din punct de vedere fizic. Având această experiență, va fi convinsă că, dacă un bărbat este atras de ea din punct de vedere fizic, trebuie să fie atras și din punct de vedere mental și emoțional.

Pentru o femeie, e greu să înțeleagă cum pot fi bărbații atât de diferiți, dar asta e realitatea. Locuitorii de pe Marte sunt atrași în primul rând de ceea ce văd. Cu cât o femeie e mai atrăgătoare din punct de vedere fizic, cu atât mai puțin trebuie să gândească un bărbat. El se poartă în mod automat ca și cum ea ar fi cea mai specială femeie din lume, iar ea îl crede. Se bucură pur și simplu de moment și simte că e atras. Ceea ce nu știu femeile e că a doua zi el ar putea fi cu altă femeie ispititoare și că ar putea simți exact același lucru. Fără a înțelege diferențele dintre noi, femeile ajung la concluzia că bărbații sunt fie înșelători, fie superficiali.

DE CE FEMEILE FOARTE ATRĂGĂTOARE SUNT FOARTE CONTRARIATE

Cu cât o femeie e mai atrăgătoare, cu atât mai mult e contrariată de bărbați. Bărbații care nu sunt cu adevărat interesați de ea o curtează în permanență. Deși poate fi flatată de atențiile bărbaților, după o serie de dezamăgiri, acestea pot fi o sursă de resentimente. Iată câteva dintre frustrările pe care le au în general femeile care devin prea repede intime din punct de vedere sexual:

Jill mi se plânga așa: „Nu-mi vine să cred cum sunt bărbații pe care îi cunosc. La început sunt atât de șarmanți și interesați, apoi pleacă și nu mai auzi de ei.”

Jane spunea: „Nu pot să am încredere în bărbați. Sunt atât de egoiști. Se prefac interesați, iar apoi, când obțin ceea ce vor, dispar.”

Karen își împărtășește sentimentele: „Nici măcar nu-mi mai place să merg la întâlniri. Când un bărbat oferă atât de mult, mă simt obligată să îi dau ceea ce își dorește, iar apoi nu mă aleg cu nimic. Mai degrabă aș prefera să fiu singură și să nu primesc nimic decât să mă dau și să nu primesc nimic.”

Carolyn se întreba: „Nu știu ce fac, dar când un bărbat ajunge să mă cunoască, nu mă mai place. Nu cred că vreun bărbat m-ar putea iubi.”

Nancy se întreba: „De ce oare toți bărbații cu care mă întâlnesc sunt niște nemernici? La început stau lipiți de tine, dar a doua zi dimineața simți că vor să fugă. L-am sunat a doua zi pe un tip și m-a întrebat de ce am sunat! Nici nu-mi imaginez că aș putea întreba așa ceva.”

Yvette întreba: „De ce oare îi atrag doar pe bărbații care vor un singur lucru? La început sunt toți drăguți, apoi, după ce obțin ce vor, nici măcar nu mai sună.”

Femeile acestea au dreptul să fie supărate. Au răspuns în mod inocent avansurilor unui bărbat, iar apoi s-au simțit dezamăgite sau trădate. Într-un fel, s-au simțit păcălite de brusca schimbare de interes. Lucrul de care nu-și dau însă seama e că au contribuit la crearea problemei. În fiecare dintre exemplele de mai sus, femeile au interpretat în mod greșit comportamentul bărbatului și au presupus, într-un mod la fel de greșit, că se aflau într-o etapă avansată pe scara celor cinci etape.

Pentru a corecta această problemă, o femeie trebuie să înțeleagă ce o face specială în ochii unui bărbat. Astfel, va ști cum să se poarte în fiecare dintre cele cinci etape. Fără a interpreta în mod corect semnalele, va ajunge la concluzia greșită că relația e în cea de-a patra etapă, când, de fapt, era tot în prima.

CE FACE CA O FEMEIE SĂ FIE SPECIALĂ

Fiecare femeie are ceva special, dar ceea ce o face și mai specială în ochii unui bărbat este atracția pe care el o simte pentru ea. Atracția nu poate fi creată. Fie există, fie nu. O sămânță de măr e o sămânță de măr. Nu poate deveni altceva decât un măr. Singurul lucru pe care îl putem face e să ne dăm seama care sunt nevoile lui și să-i dăm șansa să crească. Prea multă apă poate face ca rădăcinile să putrezească, iar prea puțină îl face să se usuce. Modul în care abordăm o relație poate fie să o împiedice, fie s-o ajute să se dezvolte.

Nu putem să creăm atracția, dar putem fie s-o împiedicăm, fie s-o ajutăm să se dezvolte.

O femeie simte pentru prima dată că e specială pentru un bărbat atunci când acesta e atras din punct de vedere fizic de ea. Femeile trebuie să țină minte că nu sunt atât de speciale, din moment ce există o mulțime de femei de care un bărbat se poate simți atras. E un început bun, dar nu înseamnă neapărat ceva mai mult. Pentru el, la acel moment, ea poate fi femeia visurilor. În acest caz, el poate crede și se poate comporta ca și cum ar fi îndrăgostit de ea, dar numai în timp se poate spune dacă sentimentul e adevărat, și asta dacă ea îi dă ocazia s-o cunoască.

O femeie devine mai specială pentru un bărbat atunci când își dă seama nu numai că e atras din punct de vedere fizic, dar că o și place. Sunt multe femei de corpul cărora un bărbat se poate simți atras, dar numai cu câteva dintre ele se poate împrieteni. O femeie devine și mai specială pentru el atunci când acesta e atras pe plan mental de personalitatea ei. Sunt puține femei de care se poate simți atras pe toate cele trei planuri.

Ea devine chiar mai specială atunci când el o poate vedea ca pe o persoană imperfectă, dar pe care o poate iubi. Chiar în momentele dificile ale relației, când el nu primește ce își dorește de la ea, încă poate vedea partea ei bună și poate simți că o iubește. Acest tip de dragoste necondiționată o face foarte specială. Apoi, din acest grup foarte restrâns și special, bărbatul o alege pe cea cu care să-și petreacă viața. Acesta e momentul când o femeie devine foarte specială pentru un bărbat.

CE FACE CA UN BĂRBAT SĂ FIE SPECIAL

Bărbatul ajunge să fie special pentru o femeie într-un cu totul alt mod. La început, ea e atrasă de el pe plan mental. Se uită la unele aspecte ale personalității și vieții lui și simte atracția. Acesta este cercul cel mai larg din care își alege partenerul. Apoi își dă seama că unii bărbați sunt mai speciali. Ea începe să simtă

atracția pe plan emoțional; începe să țină la acel bărbat, să îl aprecieze și ca prieten.

Deși pot exista mai mulți bărbați de care o femeie să se simtă atrasă pe plan mental, cei de care se simte atrasă și pe plan emoțional sunt mai puțini. În această etapă, ea își poate da seama că se simte atrasă și din punct de vedere fizic. Acest lucru se poate întâmpla încet sau brusc. Destul de des, se întâmplă când el o sărută. Acest simplu gest de afecțiune îi poate arăta în mod clar că el e mai special. Când un bărbat timid amână momentul sărutului, poate amâna sau o poate chiar împiedica pe parteneră să simtă atracția fizică.

Câteodată, sărutul e cel care trezește în inima unei femei sentimentul de atracție fizică.

Multe dintre ritualurile tradiționale urmate la întâlniri sunt doar ocazii pentru ca femeia să-și dea seama de sentimentele ei pentru acel bărbat. Când un bărbat face mici gesturi ca deschiderea ușii de la mașină, complimente, invitații în oraș, planuirea întâlnirilor și chiar sărutul de noapte bună, ea poate experimenta treptat diferitele niveluri ale atracției.

CÂND FEMEILE SUNT ATRASE DE BĂRBAȚI NEPOTRIVIȚI

Câteodată, când întâlnește un bărbat, femeia poate simți toate cele patru tipuri de atracție. Simte mai ales o irezistibilă atracție fizică. E un semn sigur că e atrasă de o iluzie și nu de bărbat în sine. Când se întâmplă acest lucru, femeia trebuie să învețe să aibă mai mult discernământ. Dacă simte o atracție fizică puternică, nu trebuie să presupună imediat că bărbatul e cel potrivit pentru ea. Deși e posibil ca el să fie alesul pentru că a fost atrasă imediat de el, acesta e un semn că încă nu îl cunoaște. E atrasă de o iluzie.

Dacă o femeie a fost atrasă de bărbați nepotriviți în mod repetat, atunci când intră într-o încăpere cu treizeci de bărbați și e atrasă în mod violent de unul dintre ei, ar trebui să fugă cât poate

de tare. Dacă alege să se implice într-o relație cu el, ar trebui să fie foarte atentă să-l cunoască înainte să devină intimi.

Dacă o femeie a fost atrasă de bărbați nepotriviți în mod repetat, atunci când intră într-o încăpere cu treizeci de bărbați și e atrasă în mod violent de unul dintre ei, ar trebui să fugă cât poate de tare.

Acest fenomen ajută la explicarea faptului că psihologii aud foarte des următorul comentariu venind din partea femeilor singure: „De fiecare dată când sunt atrasă în mod violent de un bărbat, se dovedește că nu e cel potrivit. De ce aleg mereu bărbați nepotriviți?”

Aceste femei ar proceda foarte bine dacă ar face un experiment încercând o relație cu un bărbat de care nu sunt atrase la prima vedere, pentru a vedea dacă pasiunea crește în timp. Katherine, o femeie de afaceri de patruzeci și șase de ani, celibatară, a fost uimită să afle asta. Toată viața ei îi respinsese pe bărbații care nu o atrăgeau de la prima vedere. Mulți bărbați au abordat-o, dar dacă nu se simțea atrasă de ei, n-o interesau. Înțelegerea acestui lucru a ajutat-o să-și dea seama de ce nu și-a găsit sufletul pereche.

CÂND FEMEILE ÎȘI DESCHID INIMA

După ce o femeie începe să simtă toate cele trei tipuri de atracție – mentală, emoțională și apoi fizică – inima ei începe să se deschidă. Ea poate să simtă acum cât de mult îl iubește pe acest bărbat. Pe măsură ce trec prin cea de-a patra etapă a întâlnirilor, intimitatea, iar ea continuă să îl iubească necondiționat, el devine și mai special. Toate cele patru niveluri ale atracției cresc în paralel, până când inima i se deschide complet, iar ea își dă seama că el este bărbatul potrivit.

Bărbații nu ar trebui descurajați dacă partenera lor nu e imediat interesată din punct de vedere fizic. Ei trebuie să țină minte că o femeie e ca un cuptor care se încălzește încet. Dacă la început ea vrea ca relația să se rezume la prietenie, nu înseamnă că el nu are nici o șansă. Destul de des, femeile care și-au găsit sufletul pereche

spun că la început nu erau decât prieteni, iar dragostea a venit mai târziu. Soții lor subliniază faptul că, din punctul lor de vedere, a existat mereu un potențial pentru atracția fizică.

BĂRBAȚII SIMT MAI ÎNTÂI ATRACȚIA FIZICĂ

Când un bărbat își întâlnește sufletul pereche, totul pornește aproape mereu de la atracția fizică. Când aceasta nu există, e posibil ca el să nu înțeleagă importanța standardelor. El își urmează instinctul și nu învață să aibă mai mult discernământ în ceea ce privește femeile pe care le alege. Bărbații își pierd pentru o vreme capacitatea de a se simți atrași din punct de vedere fizic de o femeie care se poate să fie sufletul lor pereche atunci când aleg în mod conștient să curteze alte femei despre care știu în mod clar că nu sunt genul lor.

Cu cât un bărbat curtează mai mult femei pe care nu le poate iubi, cu atât mai puțin e capabil să se simtă atras din punct de vedere fizic de o femeie pe care o poate iubi. Învățând din experiență să facă diferența între femeile de care e atras, bărbații sunt pe cale să găsească persoana potrivită.

Cu cât un bărbat curtează mai mult femei pe care nu le poate iubi, cu atât mai puțin e capabil să se simtă atras din punct de vedere fizic de o femeie pe care o poate iubi.

Cu cât avem mai mult discernământ în privința persoanelor cu care am vrea să avem o relație, cu atât mai mult ne apropiem de găsirea sufletului pereche. Deși unii oameni reușesc de la primele încercări, cei mai mulți dintre noi se corectează și învață din fiecare greșeală. Corectându-ne în mod repetat, găsim, într-un final, persoana potrivită. Acest proces, de-a lungul căruia capacitatea noastră de a discerne crește, are câteva etape previzibile. Înțelegând cele patru niveluri ale capacității de a discerne, ne putem da seama cât de aproape suntem să ne găsim sufletul pereche. Haideți să descoperim în detaliu aceste niveluri, mai întâi în cazul bărbaților și apoi în cazul femeilor.

PRIMUL NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI BĂRBAȚILOR: ATRACȚIA FIZICĂ

La primul nivel, e destul de normal și natural ca un bărbat să fie atras din punct de vedere fizic de mai multe femei. El e atras cu precădere de felul în care arată o femeie: mersul ei, corpul ei, părul, zâmbetul, ochii, înălțimea, picioarele, fundul, sânii și imaginea de ansamblu a corpului. Bărbații tind să aprecieze mai ales una sau două caracteristici. De exemplu, unii bărbați pot fi atrași de picioarele femeilor, în timp ce alții insistă ca ele să aibă părul blond.

Această atracție fizică este primul și cel mai de jos nivel al discernământului bărbaților. În general, tinerii încep de la acest nivel. Chiar și un bărbat mai matur poate reveni la acest nivel în perioada de refacere după o relație. Dacă ți-e foame, nu ești năzuros.

Din moment ce atracția fizică nu depinde de un raționament logic, nivelul de jos al discernământului bărbatului e influențat în mare măsură de ceea ce vede la televizor, în filme și în reviste. Suntem bombardați cu imaginea unui anumit tip de femeie, care pare mereu receptivă, sensibilă și sigură pe ea în ceea ce privește sexualitatea. Suntem hipnotizați pentru a vrea doar un anumit tip de femeie. Această atracție nu are nimic de-a face cu faptul că o femeie e sau nu e sufletul nostru pereche. Un bărbat tânăr și fără discernământ se poate simți atras din punct de vedere fizic și de un manechin fără haine din vitrina unui magazin.

În principiu, numai un anumit tip de corp feminin e promovat ca fiind foarte atrăgător pentru bărbați. În consecință, bărbații asociază un anumit tip de corp feminin cu o receptivitate sexuală și sunt atrași în mod automat de acest tip. Și femeile tind să considere acest tip de corp feminin ca cel mai frumos și cel mai demn de iubire pentru că acesta e cel care îi atrage pe bărbați, femeile confundând acest sentiment cu afecțiunea.

Pe măsură ce bărbații se maturizează și trec prin primele trei etape ale relației, capacitatea lor de discernământ crește în mod automat și descoperă că sunt atrași și de femei care nu arată ca tipele seducătoare de la televizor, din filme și din reviste. Când

un bărbat își găsește sufletul pereche, e foarte rar tipul de femeie de care el e atras la nivelul cel mai de jos al discernământului.

În timp ce atracția fizică e baza pe care se fondează decizia unui bărbat, acest tip de atracție nu depinde de un raționament logic. O femeie trebuie să țină minte că un bărbat se poate simți atras din punct de vedere fizic de o femeie chiar dacă nu știe nimic despre ea în afară de felul în care arată. Atracția lui nu are nimic de-a face cu felul de a fi al femeii și nici nu reflectă deschiderea sau dorința de a o cunoaște sau de a avea o relație cu ea. El vrea doar să vadă, să atingă și să simtă mai mult.

CEL DE-AL DOILEA NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI BĂRBAȚILOR: ATRACȚIA PE PLAN EMOTIIONAL

După câteva întâlniri cu femei de care se simte atras, bărbatul începe să-și dea seama că pe unele le place mai mult decât pe altele. E un pas foarte important. Așa cum e capabil să simtă atracția fizică, el va începe să simtă și atracția de pe plan emoțional. Când e lângă o femeie, el nu va simți doar atracția fizică, ci și cât de mult o place.

La primul nivel, atracția fizică, el poate crede că o place pentru că îi place cum îl face ea să se simtă, dar la cel de-al doilea nivel, atracția de la nivel emoțional, el își dă seama dacă îi place cu adevărat de ea și nu doar de felul cum îl face să se simtă. Când un bărbat simte alchimia emoțională, e prietenos și tandru cu partenera lui și din alte motive decât atracția fizică; vrea să fie aproape de ea pentru că îi place și de ea în sine.

Alchimia emoțională e determinată în mod semnificativ de personalitatea partenerilor. Personalitatea determină felul în care relaționezi cu oamenii și cu mediul înconjurător. Destul de des, principiul contrariilor care se atrag e valabil și în cazul personalității. Unii bărbați apreciază femeile efervescente, mereu bine-dispuse, alții pe cele echilibrate, relaxate. Variantele sunt infinite. Putem fi atrași de cineva care ne seamănă, dar în general suntem atrași de oameni care *nu* ne seamănă.

De exemplu, o femeie echilibrată, prinsă într-o anumită rutină, poate fi atrasă de o persoană căreia îi plac noul și senzațiile tari. O persoană îndrăzneată și deschisă poate fi atrasă de o persoană timidă și închisă în sine. O persoană sigură pe sine poate fi atrasă de o personalitate mai înțeleghătoare și mai caldă. O persoană sociabilă poate fi atrasă de o personalitate mai formală. O personalitate jucăușă poate fi atrasă de o persoană mai serioasă. Nici o personalitate nu e intrinsec mai atrăgătoare decât celelalte, dar, pe măsură ce capacitatea de a discerne evoluează, descoperim că suntem atrași în mod automat de cei pe care îi plăcem mai mult și cu care am putea fi prieteni.

CEL DE-AL TREILEA NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI BĂRBAȚILOR: ATRACȚIA PE PLAN MENTAL

Exersându-și capacitatea de a discerne și alegând să se întâlnească numai cu femei de care e atras atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, bărbatul începe să fie atras și pe plan mental. E intrigat de o femeie și vrea să-i simtă nu doar corpul, ci și personalitatea. Nu e atras doar de corpul ei și vrea mai mult decât să fie doar prieteni. La cel de-al treilea nivel, el e atras și de caracterul ei. E fascinat de felul în care gândește, simte și se poartă.

La acest nivel, atracția pe care el o simte pentru unul dintre aspectele caracterului ei scoate la iveală ce are el mai bun. Poate fi orice aspect al caracterului ei: bunătatea, tăria și forța; înțelepciunea, claritatea viziunii și generozitatea; onestitatea, deschiderea și corectitudinea; răbdarea, curajul și perseverența; independența, competența și grația; compasiunea, dragostea și spiritualitatea. Nu există nici o calitate specială și nici o combinație de calități care să facă o femeie atrăgătoare pentru toți bărbații.

Unii bărbați vor fi atrași de caractere mai mature, alții de cele mai imature. O femeie poate fi atrăgătoare prin inteligența ei vastă, ajunsă la maturitate, sau prin dorința tinerească și inocentă de a ști mai multe. Generozitatea ei fără margini o poate face atrăgătoare, la fel cum poate fi vorba și de dorința de a avea mai mult pentru a putea oferi mai mult. Gradul de dezvoltare al

diferitelor aspecte ale caracterului nu influențează atractivitatea ei în fața bărbaților. Mai mult sau mai puțin nu înseamnă în mod necesar mai bine. Ea devine foarte atrăgătoare când e ea însăși și când există atracție pe plan mental.

La cel de-al treilea nivel, bărbatul începe să simtă că i se par interesante o mulțime de femei, dar numai câteva sunt extraordinare. Numai câteva au trăsăturile de caracter de care se simte cel mai atras. Cel mai bun mod de a-și dezvolta discernământul e să ajungă să cunoască și să se implice în relații numai cu acest tip de femei. A te simți atras doar din punct de vedere fizic și a avea o relație de prietenie nu mai sunt cerințe primordiale. Acum partenera trebuie să fie și foarte interesantă în ochii lui.

CEL DE-AL PATRULEA NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI BĂRBAȚILOR: ATRAȚIA PE PLAN SPIRITUAL

Continuând să se bazeze pe capacitatea lui de discernământ, alegând să se întâlnească numai cu femei care îl atrag la toate cele trei niveluri – fizic, emoțional și mental – bărbatul începe să-și dea seama de capacitatea lui de a simți o alchimie spirituală. Când atinge cel de-al patrulea nivel, inima i se deschide. La fel cum la primul nivel el găsește multe femei atrăgătoare din punct de vedere fizic, la cel de-al patrulea nivel, găsește multe femei pe care să le poată iubi.

El se poate îndrăgosti la diverse grade de oricare dintre aceste femei, dar numai una e sufletul lui pereche. Inima îi spune că această persoană, deși imperfectă, e perfectă pentru el. Inima îi dă posibilitatea să vadă ce are mai bun partenera și îl motivează s-o sprijine. Pe măsură ce dragostea lui crește, el își poate da seama dacă ea e sau nu e persoana potrivită pentru el. Această decizie nu are la bază o serie de criterii. Nu creierul e cel care ia decizia, ci inima.

Alchimia spirituală nu se bazează pe o listă de caracteristici și calități speciale pe care le bifezi. În schimb, ea se bazează pe recunoașterea faptului că ai ceea ce partenerul tău are nevoie

pentru a se dezvolta pe plan spiritual, iar partenerul tău are ceea ce ai tu nevoie. Această alchimie constă în recunoașterea faptului că partenerul tău e cel alături de care dragostea ta va crește, cel căruia îi vei împărtăși sentimentele și cel alături de care vei învăța lecțiile vieții. Acest lucru poate fi spus și așa: „Nu știu de ce, dar suntem făcuți să fim împreună. În momentele de mare claritate și pline de tandrețe, știu că e adevărat.”

Pentru a simți o legătură spirituală cu cineva, inimile trebuie să ne fie deschise. A te îndrăgosti de cineva înseamnă a simți că acea persoană poate fi alesul sau aleasa ta. Nu înseamnă neapărat că el sau ea sunt persoana potrivită, ci că ar putea fi. În acel moment, depinde de noi dacă trecem sau nu prin cele cinci etape ale relației, până când devine clar că e sau nu e cea potrivită.

PRIMUL NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI FEMEILOR: ATRAȚIA PE PLAN MENTAL

Și femeile trec prin aceste etape, dar, așa cum am văzut deja, o fac în sens invers. Femeile sunt atrase de bărbați mai întâi pe plan mental. Ele își imaginează cum e acel bărbat, iar câteodată sunt atrase de ceva din caracterul lui. Poate fi simplul gest de a spune: „Scuză-mă” sau felul în care zâmbește cu subînțeles sau le invită timid la o întâlnire. Poate fi felul în care cântă un cântec, scrie o scrisoare, își exprimă ideile, felul în care își plimbă câinele, ține în brațe un copil, își arată grija pentru ceilalți sau își susține ideile în care crede. Poate fi vorba de tipul de întrebări pe care le pune, de succesul pe care l-a obținut sau de valorile după care se ghidează în viață. Toate aceste lucruri sunt pur și simplu moduri în care bărbatul își arată caracterul. Unul sau două aspecte dintre acestea își găsesc ecou în ea.

La primul nivel al discernământului, ea e atrasă de bărbați în baza atracției pe plan mental. Sunt o mulțime de bărbați interesați, dar pentru a începe să-și îmbunătățească abilitatea de a alege partenerul potrivit, ea trebuie să se întâlnească numai cu acei bărbați pe care îi consideră foarte interesați. Așa cum bărbații cu un nivel scăzut al discernământului își doresc să fie cu

femeile pe care le văd în reviste, femeile cu un nivel scăzut al discernământului își doresc să fie cu personajele masculine din romanele de dragoste. La fel ca în cazul bărbaților, nivelul scăzut al discernământului e ceva inocent, dar și fundația pe care se va dezvolta dragostea.

CEL DE-AL DOILEA NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI FEMEILOR: ATRACȚIA PE PLAN EMOȚIONAL

După primele experiențe de la întâlniri, femeile încep să-și dea seama că îi preferă mai mult pe unii bărbați decât pe ceilalți. Cu această idee în minte, capacitatea unei femei de a alege cu ce bărbați să se întâlnească se poate îmbunătăți. La primul nivel, ea se poate întâlni cu un bărbat pentru că nu știe sigur dacă îi plac cei de genul lui, dar el părea interesant și interesat de ea. Acum ea are standarde mai ridicate. Când simte că nu-i place foarte mult un bărbat, alege să nu se întâlnească cu el. În final, pe măsură ce capacitatea ei de a discerne crește, ea se va simți în mod automat atrasă de bărbații pe care îi place și, chiar fără să cunoască un bărbat, poate spune dinainte dacă nu e genul ei și nu va ieși în oraș cu el. Nu numai că va fi atrasă de bărbații potriviți, dar și aceștia vor fi mai atrași de ea.

La acest nivel, femeile sunt atrase de personalitatea unui bărbat. În general, ele sunt deschise să testeze toate tipurile de bărbați, indiferent de personalitate. Prin încercări repetate, ajung să descopere în final ce tip de personalitate trebuie să aibă partenerul lor pentru a fi compatibili și pentru ca ele să se simtă bine în pielea lor. Până la un anumit grad, cu cât am învățat mai bine să ne exprimăm în mod liber felul de a fi, cu atât mai repede vom trece prin nivelurile de discernământ.

Unele femei sunt foarte atrase de bărbații foarte timizi, altora le plac bărbații insistenți, care fac primul pas. O parte din femei îi apreciază pe bărbații tăcuți, în timp ce altora le plac cei vorbăreți sau cei amuzanți. Unele sunt atrase de bărbații foarte organizați și hotărâți, în timp ce altele sunt atrase de bărbați foarte spontani. Nu există un tip prestabilit de comportament care să-l facă pe un

bărbat atrăgător în ochii tuturor femeilor. Prin experiența acumulată la întâlniri, femeile vor putea, în final, să aleagă tipul de bărbat pe care îl vor și să nu se implice într-o relație cu cei pe care nu-i plac atât de mult.

CEL DE-AL TREILEA NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI FEMEILOR: ATRACȚIA FIZICĂ

Exersându-și capacitatea de decizie și alegând să se întâlnească numai cu bărbați de care se simt atrase atât din punct de vedere mental, cât și emoțional, femeile încep să simtă atracția fizică pentru partenerul lor. Nu vor să fie atinse doar în plan mental sau emoțional, ci și fizic. La acest nivel, când sunt ținute de mână, de mijloc sau sărutate, atracția fizică se simte din plin. La fel cum, la primul nivel, bărbații vor să atingă, la nivelul trei femeile vor să fie atinse.

La acest nivel, când femeia e deja atrasă pe plan mental și emoțional, începe să simtă atracția fizică. Numai câțiva bărbați le pot atrage pe toate cele trei planuri în acest moment. Femeilor li se pot părea atrăgători mai mulți bărbați, dar numai câțiva le pot stimula și pe plan mental și emoțional. Păstrând acest standard în relațiile pe care le au, puterea lor de discernământ poate crește.

CEL DE-AL PATRULEA NIVEL AL DISCERNĂMÂNTULUI FEMEILOR: ALCHEMIA SPIRITUALĂ

Rezultatul creșterii puterii de discernământ constă în dezvoltarea capacității femeilor de a simți alchimia spirituală. Ele se pot îndrăgosti de bărbați care le-au stimulat la toate cele patru niveluri ale atracției. Ele ajung la cea de-a patra etapă, alchimia spirituală, cu inima deschisă. Vor începe să considere mulți bărbați ca fiind drăguți, dar nu neapărat ca cel potrivit pentru ele.

O femeie îi poate iubi în diverse grade pe acești bărbați, dar treptat va învăța să recunoască care dintre aceștia e sufletul ei pereche. Având inima deschisă, va vedea în final părțile bune ale

partenerului ei, deși el nu e nici perfect, nici capabil să-i satisfacă toate dorințele.

Pe măsură ce dragostea ei crește, va putea spune dacă acesta e sau nu potrivit pentru ea, nu datorită capacității lui de a fi partenerul perfect, ci pentru că simte iubirea necondiționată din suflet spunându-i: „El e cel cu care mi-e destinat să fiu.” Această constatare nu e o concluzie la care să fi ajuns pe baza comparației dintre situația actuală și modul în care ar putea ea evolua. Inima ei a ajuns pur și simplu la ea.

Deși cuplul va trece prin aceleași provocări prin care trec oricare doi oameni care nu se înțeleg unul pe celălalt, există o legătură profundă la care ei se reîntorc și care îi ajută să treacă peste conflictele, frustrările și dezamăgirile inevitabile.

BENEFICIILE STABILIRII UNOR STANDARDE

Având discernământ și continuând să ne ridicăm standardele, ne asigurăm că nu facem compromisuri și că nu ne mulțumim cu mai puțin când suntem pregătiți pentru mai mult. Alegând să te întâlnești cu cineva din motive ce nu sunt în concordanță cu nivelul tău de maturitate, îți vei sabota șansa de a trece prin cele cinci etape ale relației. E posibil ca un bărbat matur să nu găsească vreodată dragostea adevărată și de durată dacă continuă să se întâlnească cu orice femeie care pare atrăgătoare, prietenoasă sau receptivă pe plan sexual. În mod similar, o femeie matură va continua să fie dezamăgită dacă se va întâlni cu orice bărbat care pare atras de înfățișarea ei, dar nu și de mintea ei.

A alege să te întâlnești cu cineva despre care știi deja că nu e potrivit pentru tine e ca și cum ai trage la țintă și ai rata în mod intenționat. Nu numai că vom rata ținta, dar poate fi și derutant pentru instinctele noastre. Până când acest tipar nu e corectat, vom fi în continuare atrași de persoane nepotrivite. Când coborâm ștacheta, vom fi atrăgători pentru persoane potrivite și vom fi atrași de acestea.

Când alegem să curțăm o persoană în privința căreia suntem siguri că nu e potrivită pentru noi, ne pierdem elanul. E ca și cum ți-ai investi toate economiile în ceva despre care nu ești sigur. Nu ai

gândi niciodată așa: „Mmm, investiția asta sigur nu e cea mai bună pe care o pot face. O să-mi investesc toți banii în ea.” Ar fi un gest prostesc. Ar fi mult mai bine să-ți ții banii într-un cont de economii.

În mod similar, e mult mai bine să nu te întâlnești cu persoane care nu se ridică la standardele tale. Dacă ești la cel mai de jos nivel al discernământului, orice întâlnire te va ajuta să-ți dezvolti puterea de discernământ. Odată ce ți-ai dezvoltat-o, începi să pierzi dacă te întorci de unde ai plecat. Pentru un timp, capacitatea ta de a recunoaște persoana potrivită și capacitatea magnetică de a fi atrăgător în ochii persoanei potrivite vor scădea.

POVEȘTI CU FINAL FERICIT

După ce a învățat asta, în viața lui Roger a avut loc o schimbare importantă. Se întâlnise cu orice femeie de care se simțise atras doar pentru a se distra. Știa că femeile cu care se întâlnea nu aveau potențialul de a fi ceea ce căuta el, dar mergea înainte fără să țină cont de asta. Având în minte această idee nouă, și-a ridicat standardele. După câteva luni a început să se întâlnească cu o femeie despre care credea că are potențial. După alte șase luni, a cerut-o în căsătorie. Cei doi sunt căsătoriți de mai mulți ani și trăiesc foarte fericiți, cu cei doi copii ai lor.

Kent are o poveste asemănătoare, dar a avut parte de o transformare chiar mai bruscă. După mai multe ședințe de consiliere, am reușit în sfârșit să îl conving că își pierde timpul și își irosea viața alergând după femei doar pentru sex. Ar fi ieșit în oraș cu aproape orice femeie și ar fi curtat-o până și-ar fi atins scopul. Kent era și e în continuare o persoană de calitate. Pur și simplu nu înțelegea cum făcea compromisuri în acest proces. A doua zi după ce s-a decis să înceteze să mai flirteze și să mai curteze orice femeie, a întâlnit și s-a îndrăgostit de femeia visurilor lui. Acum sunt logodiți și se pregătesc să se căsătorească.

După ce a venit la seminarul meu pentru celibatari, Alexis s-a decis să nu mai aibă relații cu bărbați care erau atrași doar din punct de vedere fizic de ea. În schimb, a devenit mult mai pretențioasă. Și-a dat seama că tiparul ei comportamental implica

trecerea imediată la cea de-a patra etapă a relației (intimitatea), când un bărbat era atras fizic de ea. În mod greșit, presupunea că el se simțea atras de ea la toate cele patru nivele și, în consecință, se purta cu el ca și cum urmau să se căsătorească.

La o lună după ce și-a dat seama de lucrul acesta, l-a întâlnit pe Gus, care a devenit soțul ei. Deși s-a îndrăgostit imediat, a început lucrurile, nu s-a grăbit. A fost atentă să treacă prin fiecare dintre cele cinci etape, iar acum are un mariaj fericit. E recunoscătoare pentru această idee, iar acum continuă s-o împărtășească și altora ținând seminarii Marte/Venus pentru celibatari.

FIECARE RELAȚIE E UN DAR

Fiecare relație e un dar. Ne oferă ocazia să ne pregătim pentru a găsi și a recunoaște sufletul pereche. De fiecare dată când alegeți să treceți prin cele cinci etape ale relației, puterea de discernământ în ceea ce privește persoana potrivită crește. Cu fiecare relație, capacitatea de a vă apropia de țintă crește. Când se termină o relație, e bine să vă opriți pentru un timp pentru a vă gândi la acest dar și apoi să începeți din nou. Când te simți recunoscător pentru ceva, ești gata să treci mai departe.

Chiar și un divorț poate crește capacitatea de a discerne. Dacă ne acordăm timp pentru a ne ierta partenerul și pentru a ne ierta pe noi înșine pentru greșelile noastre, atunci următoarea relație ne va apropia și mai mult de țintă. Găsind darul sau binele din fiecare relație, într-un final ne vom duce la îndeplinire visele.

Cynthia a fost căsătorită de patru ori înainte de a-și găsi sufletul pereche. De fiecare dată crezuse că l-a găsit. Vroia atât de mult să-și găsească sufletul pereche încât de fiecare dată când se îndrăgostea, credea că l-a găsit. Într-un final, a învățat că dragostea nu e de ajuns și că înainte de a presupune că un bărbat e sufletul pereche, trebuie să lase să treacă mai mult timp pentru a ajunge să-l cunoască. În sfârșit, s-a căsătorit cu sufletul ei pereche și e foarte fericită.

De fiecare dată când alegi să treci prin cele cinci etape ale relației, îți îmbunătățești capacitatea de a atrage persoana potri-

vită. Străduindu-te să faci o relație să meargă în fiecare dintre cele cinci etape și punând capăt relațiilor fără resentimente sau vinovăție, te îndrepti spre o relație extraordinară. Fiecare dintre aceste alegeri îți va crește puterea de discernământ.

CUM VĂ DAȚI SEAMA DE POTENȚIALUL UNEI RELAȚII

Înțelegerea exactă a modurilor diferite în care gândesc și simt femeile și bărbații nu garantează faptul că o relație va trece prin toate cele cinci etape, dar ne permite să evaluăm corect relația. De prea multe ori, respingem un partener nu pentru că ar fi nepotrivit, ci pentru că suntem de părere că e ceva în neregulă cu acea persoană. Punând capăt unei relații cu o atitudine mai iubitoare și fără a judeca prea dur lucrurile, vom continua să fim atrași de persoane mai apropiate de partenerul pe care ni-l dorim. Înțelegând acest lucru, observăm că devenim mai puțin cusurgii și mai deschiși să vedem potențialul unei relații.

Respingem un partener nu pentru că ar fi nepotrivit, ci pentru că suntem de părere – în mod greșit – că e ceva în neregulă cu acea persoană.

Chiar și cu o înțelegere mai exactă a diferențelor dintre noi, fără să ne dăm seama, sabotăm atracția dintre parteneri schimbând rolurile. Pentru ca dragostea și atracția să crească, e vital ca bărbatul să-și păstreze rolul de a curta, iar femeia pe cel de a fi curtată. Când un bărbat simte că are succes în rolul său de curtenitor, iar femeia simte că el ar putea fi alesul, pasiunea și atracția potențiale au șansa de a evolua în mod natural. Vom prezenta mai detaliat aceste roluri în Capitolul 11.

DINAMICA DORINȚEI FEMEILOR ȘI BĂRBAȚILOR

Femeile urmează în mod greșit sfatul conform căruia dacă vrei ca un bărbat să fie interesat de tine trebuie să te arăți și tu interesată de el. Sfatul acesta are efect în cazul bărbaților care vor să capteze interesul unei femei, dar nu funcționează și invers. Când o femeie e cu adevărat interesată de un bărbat, el tinde să fie mai interesat de el însuși. Dacă ea îl ascultă cu atenție, în general el va vorbi mai mult. Dacă ea încearcă să-i împlinească toate dorințele, el îi va spune bucuros ce altceva ar mai putea face.

Nu e un caz fără speranță. E doar un locuitor al planetei Marte. Preocupările lui sunt pur și simplu diferite de cele ale femeilor. Nici una dintre cele două abordări nu e mai bună decât cealaltă. Femeile se simt împlinite când dorințele le sunt satisfăcute, în timp ce bărbații se simt împliniți când reușesc să-și facă partenera să se simtă împlinită. Înțelegerea acestei deosebiri fundamentale poate oferi răspunsul la multe întrebări care apar de-a lungul întâlnirilor.

Bărbatul e ca un spirit magic. Iese din lampa lui fermecată având șansa de a îndeplini toate dorințele femeii. Totuși, intră înapoi în lampă când înțelege că nu poate reuși s-o facă fericită. În mod instinctiv, lucrul care îl interesează cel mai mult este reușita lui. În relația cu o femeie, tot ce o face fericită pe ea, îl face fericit și pe el.

Dacă simte că scopul ei e de a-l mulțumi pe el, bărbatul se va concentra tot pe felul în care îl poate mulțumi. El se va concentra în mod automat pe dorințele lui și îi va da de înțeles în mod clar acest lucru. Îi va oferi nenumărate ocazii de a-i îndeplini visele, dorințele și nevoile. Dacă ea vrea să-i facă lui curte, el va fi bucuros să stea cu mâinile în sân și să primească ceea ce vrea ea să-i ofere.

Dacă un bărbat simte că scopul partenerei e de a-l mulțumi pe el, acesta se va concentra tot pe felul în care îl poate mulțumi ea.

Iar acest lucru nu este tocmai cel care s-o facă fericită. Când el simte că ea nu e fericită, nu mai e la fel de interesat de ea, iar atracția scade. Făcând câteva modificări în abordarea pe care o au față de întâlniri, femeile le pot da bărbaților ocazia ideală de a deveni mai interesați de ele. Chiar și bărbatul potrivit își va pierde interesul pentru partenera lui dacă nu i se dă ocazia să devină interesat. El poate rămâne interesat, dar interesul lui e lipsit de entuziasm. Va continua să se uite după alte femei chiar și când e cu partenera lui. Reacția lui are un motiv. Nu are nici o legătură cu bărbatul sau cu cât de interesantă e de fapt femeia, ci cu felul în care ea răspunde la interesul pe care îl manifestă bărbatul.

INTERESUL ACTIV ȘI RECEPTIV

În principiu, există două tipuri principale de interes: activ și receptiv. Interesul activ este cel pe care îl simțim când urmărim un scop: el ne motivează să acționăm pentru a ne atinge scopul, crește odată cu reușitele noastre și are la bază dorința și încrederea. Interesul activ implică dorința de a servi, pe când cel receptiv o implică pe aceea de a fi servit. Interesul receptiv este cel pe care îl simțim când evaluăm în mod deschis valoarea lucrurilor care ni se oferă: ne motivează să creăm ocazii de a primi, se hrănește cu sprijinul primit și are la bază preferințele și meritul.

Aceste două tipuri de interes au efect reciproc. Când un bărbat se arată în mod activ interesat de o femeie, interesul acesta activ va genera sentimente de interes receptiv în mintea partenerei sale. Dacă o femeie e interesată în mod receptiv de un bărbat, acest lucru va genera un interes activ din partea lui pentru ea.

Interesul receptiv al unei femei va genera un interes activ îndreptat spre ea.

Haideți să vedem un exemplu simplu. Un bărbat îi cere numărul de telefon unei femei. El are un scop în minte, iar interesul lui este, deci, unul activ. În mod normal, reacția femeii este de a se gândi la cererea lui. Interesul ei este receptiv; ea nu are nici un scop în minte, nici un plan secret, ci se gândește dacă ar vrea să vorbească mai mult cu acest bărbat. Observă ce reacții are vizavi de gestul lui, iar apoi se decide dacă să-i dea sau nu numărul.

Încrederea de sine a bărbatului, cea care îi dă curajul să riște să fie respins atunci când cere numărul de telefon unei femei, generează în mintea acesteia sentimentul reconfortant că e dorită. Când ea se gândește la cererea lui și îi dă numărul, încrederea de sine a bărbatului crește. Așa cum interesul lui activ a făcut-o să se simtă specială, interesul ei receptiv face ca încrederea lui să sporească.

O femeie se simte specială atunci când un bărbat își asumă riscul de a fi respins pentru a o cunoaște mai bine.

Unele femei devin interesate de un bărbat pentru simplul motiv că el a fost destul de interesat pentru a le cere numărul de telefon. Din nou, interesul lui activ generează un interes receptiv din partea acestora. Deși multe femei se simt libere să dea numărul de telefon unui bărbat, ele apreciază cu mult mai mult gestul lor de a li-l cere. În esență, aceste femei spun că interesul activ al unui bărbat le face inima să crească.

În mod asemănător, când o femeie își arată interesul receptiv față de un bărbat, și lui îi crește inima. Când ea reacționează la avansurile lui, el se simte mai legat de ea. Când un bărbat se simte mai legat, e în mod automat mai interesat și mai motivat s-o cunoască. Interesul receptiv arătat de o femeie e terenul fertil în care pot încolți semințele interesului unui bărbat.

Când o femeie reacționează la avansurile unui bărbat, acesta se simte mai legat de ea.

Ideea aceasta privind cele două tipuri de interes e una esențială, căci îi explică femeii ce o face mai interesantă în ochii unui bărbat și îi dezvăluie bărbatului principiul de bază pentru a face ca o femeie să se îndrăgostească de el.

CUM SĂ APRINZI FLACĂRA IUBIRII

Interesul receptiv al unei femei e lemnul de foc, în timp ce interesul activ al bărbatului e chibritul necesar pentru a aprinde focul. A scăpăra un chibrit nu e de ajuns pentru a aprinde un foc. Femeia trebuie să vină cu lemnul de foc. Încet-încet, căldura crește, astfel încât să poată arde și buștenii mai groși.

Femeia vine cu lemnul de foc astfel încât dragostea să poată crește încet-încet, pentru ca, în final, să poată arde și buștenii mai groși.

Dacă femeia nu-și arată interesul receptiv, focul nu va avea nici o șansă să crească. Practic vorbind, acest lucru înseamnă că atunci când o femeie se concentrează mai mult pe a da decât pe a primi, când se gândește mai mult la cum să-l mulțumească pe bărbat decât la ce ar face-o pe ea fericită, bărbatul *nu* va mai fi interesat de ea.

Această idee e contrară convingerilor unei mari părți dintre femei. În mod eronat, femeile presupun că dacă se arată dornice să-și mulțumească partenerul, el va fi mulțumit și va deveni mai interesat. Da, va fi mulțumit, dar nu e obligatoriu ca interesul lui activ să crească.

Când o femeie e interesată în mod activ să curteze un bărbat, el va fi flatat, iar interesul lui receptiv e posibil să crească, dar asta e tot. E probabil ca el să meargă în sensul curentului atât timp cât se simte bine, dar numai foarte rar va fi motivat s-o curteze și el pe ea.

Un bărbat devine mai interesat de o femeie atunci când se simte cu adevărat bine în preajma ei. Țineți minte, bărbații sunt de pe Marte; le place să știe că au succes. Când un bărbat e interesat în mod activ, acest lucru tinde să scoată la iveală ce are el mai bun. Un bărbat se simte cel mai bine când se angajează în mod activ pentru atingerea unui scop. O femeie îl poate face să se simtă bine dându-i șansa de a avea succes în a o face să se simtă cu adevărat împlinită.

Când unui bărbat îi place cu adevărat cum se simte în preajma unei femei, începe s-o placă mai mult.

O femeie poate începe să înțeleagă acest lucru imaginându-și pentru o clipă că e bărbat. Într-un scenariu, acest bărbat a muncit din greu, a ajutat o mulțime de oameni și, în final, a câștigat o mulțime de bani. Acești bani îl fac fericit. În alt scenariu, bărbatul nu muncește din greu, nu ajută pe nimeni, dar câștigă o mulțime de bani. Și acești bani îl fac fericit.

Punându-vă în locul lui, e ușor să vă dați seama că se simte mai bine în primul caz, când a muncit din greu și a ajutat o mulțime de oameni. Indiferent de ceea ce primește un bărbat, el se va simți mai bine dacă și-a atins scopul după ce a urmărit în mod activ acest lucru. Cu cât un bărbat are o părere mai bună despre el, cu atât mai mult va fi motivat să ofere și cu atât mai atras se va simți de persoana care îl face să se simtă așa.

A FACE MASAJ ȘI A FI MASAT

A face masaj și a fi masat arată diferența dintre interesul activ și cel receptiv. Când Philip îi face masaj la gât lui Marie, el e interesat în mod activ să-i ofere un masaj minunat. Iată la ce se poate gândi el și ce poate simți când e interesat în mod activ:

Oare ce i-ar plăcea cel mai mulț?

Cum s-o abordez ca să se simtă cu adevărat bine?

Cred că o să încerc să fac asta mai blând.

Fac pariu c-o să-i placă mișcarea asta ușoară și prelungă.

Acum o să-mi mișc mâinile în jos, pe spate.

O să fie foarte relaxant.

Oh, e foarte tensionată în punctul acesta.

Cred că ar trebui să mai fac un timp mișcarea asta.

E bine, a scăpat de tensiunea aceea.

Fac pariu că acum se simte mai bine.

Oare pot să mai fac ceva pentru ea?

Cred că i-a plăcut tare mult asta.

Fiecare dintre aceste gânduri e expresia interesului activ arătat de Philip. Dacă e privit ca și cum ar fi făcut bine ce a făcut, cu siguranță că se va simți mai legat de ea și mai motivat s-o cunoască.

În timp ce Philip simte că e interesat în mod activ s-o mulțumească pe Marie, în mod natural, reacția ei va fi un interes receptiv. Iată câteva dintre gândurile și sentimentele ei:

Mi-ar plăcea să-mi facă masaj.

Ah, ce bine e.

Îmm, îmi place când mă atinge așa.

Wow, ce bine e.

Oh, nu te opri; e atât de bine.

E atât de bine; pot să mă relaxez.

Îmm, mă întreb ce o să facă în continuare.

Oh, a fost extraordinar.

Mă simt cu mult mai bine.

Oare ce altceva mai poate face la fel de bine?

Toate gândurile și sentimentele lui Marie sunt expresia interesului ei receptiv. Ținând minte cum gândește și ce simte când i se face masaj, o femeie își poate da seama care sunt gândurile și sentimentele care o fac foarte interesantă în ochii unui bărbat. Adesea, femeile au o revelație când își dau seama că interesul lor receptiv e cel mai mare dar pe care îl pot face unui bărbat, la fel cum interesul activ e cel mai mare dar pe care un bărbat îl poate face unei femei.

VALOAREA UNEI FEMEII

Fără a-i înțelege pe bărbați, multe femei cred că trebuie „să facă ceva” pentru a câștiga dragostea și atenția unui bărbat. Aceste femei nu înțeleg valoarea intrinsecă a interesului și receptivității pentru ceea ce are de oferit un bărbat. Femeile nu-și dau seama că a fi deschise și receptive la ceea ce „face” un bărbat înseamnă a da ceva în schimb.

O femeie se simte împlinită când bărbatul „face” ceva pentru ea. Când un bărbat este interesat în mod activ, partenera lui e foarte interesată de el. Din moment ce ea asta simte, presupune în mod greșit că se întâmplă același lucru și în cazul bărbaților, dar nu e așa.

Majoritatea femeilor nu-și dau seama de valoarea lor în ochii bărbaților. Bărbații se simt bine când femeile se arată deschise și receptive față de interesul lor și față de încercările lor de a fi interesați, de a le impresiona și de a le face să se simtă împlinite. Receptivitatea e darul femeii către bărbat; el e recunoscător pentru șansa de a o cunoaște, de a crea o legătură cu ea și de a cădea sub vraja ei. Dacă nu ar avea-o pe ea, ar șoma. El are nevoie de o slujbă. Are nevoia de șansa de a avea succes în relația cu o femeie. Acest lucru contribuie într-o mare măsură la mulțumirea de sine a bărbatului.

DORINȚA ȘI TENSIUNEA DINAMICĂ

Dorința, interesul și pasiunea dintr-o relație vin din tensiunea dinamică. Această tensiune dinamică e creată, trezită sau „aprin-să” când bărbatul oferă, iar femeia primește cu grație. Când un bărbat oferă ceva unei femei și reușește s-o mulțumească, la un anumit nivel, el anticipează că va primi ceva în schimb. Această anticipație produce excitație, interes și entuziasm. În mod aproape automat, el e provocat să devină mai implicat.

Multe femei distrug fără să-și dea seama această tensiune, dând ceva în schimbul darului oferit de bărbat. În loc să-l primească și să-l lase pe bărbat să-și savureze succesul, femeia își schimbă atitudinea, de la una receptivă la una de interes activ în a oferi bărbatului. Ea începe să-și facă planuri de cum să-i înapoieze darul. În final, această schimbare va diminua interesul bărbatului.

Când o femeie nu știe care e valoarea ei în ochii partenerului, s-ar putea să-i fie să se arate receptivă la interesul lui activ. În loc să primească pur și simplu, ea simte că trebuie să dea mereu ceva în schimb. Nu-și dă seama că prin simplul gest de primi, îi oferă un dar bărbatului. Nu numai că nu e necesar ca ea să dea ceva în schimb, acest lucru îl poate chiar împiedica pe bărbat să devină mai interesat.

În mod eronat, femeile cred că trebuie să dea ceva în schimbul a ceea ce primesc, pentru a merita lucrurile pe care și le doresc.

Tendința de a da ceva în schimb poate fi un gest atât de automat încât femeia poate să nici nu-și dea seama că îl face. În definitiv, pe planeta ei e o dovadă de bună creștere dacă dai imediat ceva în schimb. Haideți să folosim exemplul cu masajul pentru a vedea care sunt gândurile și sentimentele pe care le poate avea o femeie atunci când e incapabilă să primească. Așa cum veți vedea, ea are aceleași sentimente pe care le are o femeie receptivă, dar ele se transformă foarte repede în gânduri și sentimente ce exprimă interesul activ. Iată câteva dintre aceste gânduri și sentimente:

Mi-ar plăcea să-mi facă masaj, dar ce va aștepta să fac în schimb? Oare ce și-ar dori să fac?

Oh, ce bine e. Ar trebui să-i fac și eu masaj. Oare cum ar trebui să-l abordez?

Îmm, îmi place când mă atinge așa. Oare lui cum îi place să fie atins? Poate că ar fi bine să îl ating așa.

Wow, e atât de plăcut. Mă simt atât de prost că nu am făcut nimic pentru el. Ce ar trebui să fac pentru el?

Oh, nu te opri; e atât de bine. Dar, stai puțin, n-ar trebui să fiu atât de egoistă. Ce aș putea face ca și el să se simtă bine? El e cel mai tensionat dintre noi doi.

E cu adevărat plăcut. Pot să mă relaxez. Dar nu pot să mă relaxez pur și simplu – ar trebui să fac și eu ceva ca el să se simtă mai bine. A avut o zi lungă; nu trebuie să mai facă și asta acum.

Îmm, oare ce-o să facă în continuare? Oare ce ar trebui să fac eu ca el să mă placă în continuare?

Oh, a fost extraordinar. Nu merit asta. Eu n-am făcut nimic pentru el. Ce să fac pentru ca el să creadă că sunt partenera ideală?

Mă simt atât de bine, dar ce pot face ca să mă revanșez? Oare pot să fac ceva pentru el?

Oare ce altceva mai poate face la fel de bine? Oare de ce vrea să fie cu mine? Ar fi bine să fac și eu ceva pentru el.

În fiecare dintre aceste exemple, la început ea e receptivă, dar apoi se gândește numai la cum să-l mulțumească pe el sau la ce și-ar putea dori el sau la ce ar trebui ea să facă pentru a merita sprijinul lui. În loc să se relaxeze pur și simplu și să se bucure cu adevărat de masaj, ea își schimbă atitudinea – de la interes receptiv la interes activ. Deși pare o atitudine foarte drăgăstoasă, când o femeie își schimbă atitudinea și începe să-și arate interesul activ, bărbatul poate fi chiar împiedicat să mai fie într-adevăr interesat de ea; ea poate distruge tensiunea dinamică care îl face s-o dorească și mai mult.

PUTEREA ATITUDINII

Interesul unui bărbat pentru o femeie poate crește numai dacă el se simte interesat în mod activ. Pe de altă parte, interesul lui tinde să scadă încet dacă el se simte interesat doar în mod receptiv față de ea.

La fel, când un bărbat e interesat în mod activ de o femeie, ea are șansa să-și descopere răspunsul adevărat și autentic la avansurile lui. Această autenticitate o face mai atrăgătoare pentru bărbații ce i se par potriviți. Înțelegând acest lucru, întâlnirile pot fi cea mai bună ocazie de a descoperi și a atinge potențialul unei relații, petrecând, în același timp, niște clipe minunate.

Dacă o femeie urmărește un bărbat cu interes activ, interesul lui devine unul receptiv. Deși îi place să vadă că ea e interesată, caldă și plină de afecțiune, acest lucru nu îl face mai interesat de ea. Interesul receptiv pur și simplu nu scoate la iveală ce are mai bun un bărbat. După un timp, el va fi atras de o altă femeie, care promite să scoată la iveală tot ce are el mai bun.

EXEMPLE DE INTERES ACTIV ȘI RECEPTIV

Când un bărbat își arată în mod activ interesul pentru o femeie, se gândește la cum s-o impresioneze. Când o femeie e receptivă, îi dă bărbatului încrederea de a-și asuma riscul necesar pentru a o impresiona. Cu cât își asumă mai multe riscuri pentru

atingerea scopului, cu atât devine mai implicat. Interesul ei receptiv chiar îi dă curaj.

Când ea începe să se întrebe dacă el e suficient de interesat, iar apoi începe să-l curteze, încercând să-l impresioneze, acest lucru poate sabota potențialul unei întâlniri. În loc să-l facă și mai interesat, îl poate face chiar să-și piardă interesul. Curtarea unui bărbat are un efect contrar așteptărilor femeii. Dacă face greșeala de a vrea să-l impresioneze, el se va relaxa în mod automat și o va lăsa pe ea să-și asume riscurile.

În mod clar, unui bărbat *nu-i* place să-și asume riscuri – îi place să fie servit, îi place ca partenera lui să arate un interes activ, dar asta nu-l face s-o placă mai mult. Interesul unui bărbat crește când face ceva, când câștigă ceva, când reușește ceva, când îi câștigă inima partenerei. Bărbații devin interesați în mod activ când își dau seama ce trebuie să facă, ce să ofere, cum să furnizeze, cum să atingă un scop, cum să impresioneze pe cineva și cum să obțină dragostea, acceptarea și admirația pe care și le doresc.

Pentru a vă da mai bine seama de ce înseamnă interesul activ și cel receptiv, haideți să vedem câteva exemple. Pe măsură ce veți citi mărturiile, diferențele vor fi și mai clare. E posibil să trebuiască să le mai recitiți de câteva ori pentru a le înțelege și a prinde diferențele.

Vom vedea mai întâi câteva exemple de gânduri și sentimente obișnuite pe care le poate avea un bărbat când e interesat de o femeie, fie în mod activ, fie în mod receptiv. Mai apoi vom vedea care sunt gândurile și sentimentele unei femei.

BĂRBATUL E INTERESAT ÎN MOD ACTIV

Oare prezint interes pentru ea?
Cred că da.

Oare mă place? Mie chiar îmi place de ea. Îmm, cum s-o abordez?

Oare ce să fac pentru ea? Cred că aș putea s-o fac cu adevărat fericită.

BĂRBATUL E INTERESAT ÎN MOD RECEPTIV

Oare o să-mi placă să-mi petrec timpul cu ea? Mi se pare interesantă. Poate fi distractiv.

Oare o să-mi placă s-o cunosc mai bine? Nu știu, dar pare că mă place, așa că o să vedem.

Oare ce mi-ar putea oferi? E frumoasă. E clar că nu m-ar deranja să aflu.

BĂRBATUL E INTERESAT ÎN MOD ACTIV

Oare sunt destul de bun pentru ea? Nu pierd nimic dacă încerc. Fac pariu că pot s-o fac cu adevărat fericită. La treabă!

Oare cum pot s-o întâlnesc? Când ar trebui s-o abordez? Ce ar trebui să spun? OK, o să mă prezint pur și simplu și o să fiu prietenos.

Oare o să accepte să iasă cu mine? Merită să încerc. O s-o întreb dacă poate să-mi dea numărul de telefon. N-o s-o las să dispară din viața mea fără ca măcar să încerc.

Oare cum aş putea s-o fac fericită? O s-o invit la restaurantul meu preferat. Sper c-o să-i placă.

Oare ce i-ar plăcea să facă? Poate ar trebui să mă uit într-un ziar să văd ce putem face săptămâna viitoare.

Oare ce simte pentru mine? Sper că am făcut impresie bună. Îmm, oare ce să mai fac?

Oare cum aş putea s-o impresionez? Hai să fac un plan. Mai întâi ar trebui să luăm cina, apoi o să avem destul timp să mergem la un film, până pe la 8. O să se distreze de minune.

BĂRBATUL E INTERESAT ÎN MOD RECEPTIV

Oare e destul de bună pentru mine? Mă atrage. Fac pariu că poate să mă facă foarte fericit. Nu știi niciodată.

Oare ar trebui să fac ceva ca să mă întâlnească? E clar că flirtează cu mine. Nu e nimic rău în a fi prietenos.

Oare mi-ar plăcea să mă întâlnesc cu ea? E clar că e interesată de mine. Poate că ar trebui să-i cer numărul și s-o sun cândva.

Fac pariu că mă poate face fericit. Nu pot să spun nu acestei oferte.

Oare ce mi-ar plăcea să fac? Nu contează. O să mai aștept și o s-o întreb pe ea; îmi convine orice.

Oare care sunt sentimentele mele pentru ea? Nu sunt sigur că ar trebui s-o sun. O să aștept să văd ce-o să simt mai târziu.

Oare cum o să fie diseară? Aseară arăta extraordinar. Hai să vedem, ce mi-ar plăcea să fac? O să mă distrez de minune.

BĂRBATUL E INTERESAT ÎN MOD ACTIV

Oare când ar trebui s-o sărut? Nu vreau să par prea direct. Ține minte, trebuie s-o iau încet. Pare să mă placă și ea. Acum sau niciodată.

Revăzând tabelul de mai sus, devine clar și faptul că, dacă bărbatul e interesat în mod activ, tinde să fie mult mai orientat spre acțiune, mai masculin și mai hotărât. Aceste calități tind să-l facă mult mai atrăgător pentru femei. Deși nu e nimic în neregulă cu a fi interesat în mod receptiv, acest lucru nu-i face pe bărbați mai irezistibili în ochii femeilor. Așa cum vom vedea în tabelul următor, interesul receptiv este cel care le face pe femei mai atrăgătoare în ochii bărbaților.

FEMEIA E INTERESATĂ ÎN MOD ACTIV

Oare prezint interes pentru el? Ce ar trebui să fac? Cum ar trebui să mă port cu el?

Oare mă place? Cum ar trebui să-l abordez? Fac pariu că pot să-l atrag.

Oare ce aş putea să-i ofer? Fac pariu că aş putea să-l ajut. Are nevoie de mine.

Oare sunt destul de bună pentru el? Fac pariu că pot să-i fiu cu adevărat pe plac; poate atunci mă va dori.

BĂRBATUL E INTERESAT ÎN MOD RECEPTIV

Oare vrea să mă sărute? Sper că vrea. Fac pariu că o să fie extraordinar.

FEMEIA E INTERESATĂ ÎN MOD RECEPTIV

Oare sunt interesată de el? Pare interesant. Cred că mi-ar plăcea să-l cunosc mai bine.

Oare mi-ar plăcea să-l cunosc mai bine? Pare interesant. Pot să-mi fac timp pentru el.

Oare ce poate să-mi ofere? E drăguț. Sunt sigură că vreau să aflu.

Oare e destul de bun pentru mine? Îmi place de el. Vrea cu adevărat să-și petreacă timpul cu mine. Poate că e persoana potrivită pentru mine.

FEMEIA E INTERESATĂ ÎN MOD ACTIV

Oare cum pot să-l întâlnesc?
Cum să-i atrag atenția? Ce să-l întreb? OK, o să-i fac un compliment, iar apoi o să-l întreb ceva.

Oare o să mă invite în oraș?
E o partidă și nu-l las să-mi scape. O să-i aflu numărul de telefon și o să-l sun.
E posibil să ne potrivim.

Oare cum aş putea să-l fac fericit? Ştiu precis ce trebuie să fac să-i atrag atenția.

Oare ce i-ar plăcea să facă? O să mă uit într-un ziar să văd ce i-ar putea face plăcere.

Oare ce părere are despre mine? Sper că arăt bine. Oare am spus ce trebuia?

Oare cum pot să-l impresionez? Îmm, cu ce ar trebui să mă îmbrac? Cum ar trebui să reacționez când...

Oare când ar trebui să-l sărut? Vreau să mă asigur că e atras de mine.

După ce citiți tabelul cu reacțiile de interes activ sau receptiv ale femeilor, devine clar faptul că, dacă femeile sunt receptive, cele mai bune calități ale lor au șansa de a ieși la iveală. Nu e nimic în neregulă dacă o femeie e interesată în mod activ de un bărbat, dar

FEMEIA E INTERESATĂ ÎN MOD RECEPTIV

Oare cum să fac să-i fie mai ușor să mă întâlnească? Îmi place de el. O să mă uit din când în când spre el, cât să poată vedea că îl privesc.

Oare mi-ar plăcea să ies cu el? Cred că e interesant. Poate ar trebui să-i dau numărul de telefon. E șarmant. Dacă nu mi-l cere, i-l dau eu, în caz că vrea să mă sune.

Oare poate să mă facă fericită? Ar putea fi partenerul ideal. E pasionant.

Oare cum mi se pare sugestia lui? Sună bine. E pasionant.

Oare care sunt sentimentele mele pentru el? Pare cu adevărat interesant. Mi-ar plăcea să-l cunosc.

Oare cum o să mă facă să mă simt diseară? Sper că bine. Hai să vedem, cu ce mă îmbrac? Ce mă face să mă simt bine?

Oare vrea să mă sărute? Sper că da. Oare cum o să fie?

ea ar trebui să țină minte că pentru a fi atrăgătoare pe termen lung și pentru a se simți bine în timpul întâlnirilor, e important să aibă o atitudine care să dovedească un interes receptiv.

FEMEILE OFERĂ CEEA CE ÎȘI DORESC ELE ÎNSELE

Când un bărbat primește ceva din partea unei femei, acest lucru îl face să poată primi și mai mult, dar când o femeie primește ceva din partea unui bărbat, acest lucru o face să ofere mai mult. Fără a cunoaște diferențele dintre reacțiile noastre, femeile oferă ceea ce își doresc ele și cred că asta îi va face pe bărbați și mai interesați de ele.

Dacă un bărbat ar asculta-o cu atenție o femeie, ea ar deveni în mod sigur și mai interesată de el. Dacă un bărbat ar observa care sunt nevoile și dorințele ei și s-ar da peste cap pentru a i le îndeplini, ea ar fi cu adevărat impresionată. Din moment ce asta e experiența ei, presupune că și el va fi impresionat când ea va face la fel. În consecință, ea se arată interesată în mod activ, plănuiind să facă pentru el ceea ce i-ar plăcea să facă el pentru ea. Crede că face ce trebuie. Când el nu răspunde așa cum ar răspunde ea, femeia crede în mod greșit că e ceva în neregulă cu el sau cu ea.

Femeile oferă ceea ce își doresc ele
și cred că asta îi va face pe bărbați
și mai interesați.

Problema e că atunci când bărbații sunt impresionați în acest fel, tind să se relaxeze. Bărbatului îi poate plăcea faptul că partenera lui e atentă cu el și îl sprijină, dar totul se oprește aici. Îi place cum îl face ea să se simtă, plăcând-o și pe ea în schimb. Dar când o femeie scoate la iveală tot ce are mai bun un bărbat, lui îi va plăcea cu adevărat cum se simte, iar acest lucru îl motivează s-o cunoască și mai bine. El devine interesat în mod activ.

Dacă o femeie se concentrează pe a fi din ce în ce mai receptivă față de avansurile partenerului ei, ea deține cheia succesului, creând ocazii pentru ca relația să înflorească. Acest

lucru nu numai că îi dă bărbatului ocazia de a-și evalua sentimentele, dar îl ajută să dea tot ce poate. În mod asemănător, când un bărbat e interesat în mod activ de o femeie, acest lucru nu numai că îi permite să-și dea seama de sentimentele ei pentru el, dar face ca ceea ce are ea mai bun să iasă la iveală și să strălucească.

BĂRBAȚII CURTEAZĂ, IAR FEMEILE FLIRTEAZĂ

Ca să creeze atracția necesară pentru ca un cuplu să treacă prin cele cinci etape ale întâlnirilor, bărbații și femeile trebuie să-și păstreze rolurile complementare. Pentru a fi atrăgător, bărbatul trebuie să facă gesturi mărunte, cu siguranță și convingere. Femeia trebuie să răspundă gesturilor lui într-o manieră receptivă, dar nu foarte convinsă. Ea trebuie să rămână deschisă și să nu pară disperată sau neajutorată. Bărbatul nu ar trebui să înțeleagă că ea îi face curte lui, ci că e deschisă să afle dacă îl place.

Pentru a trece prin cele cinci etape ale relației,
bărbații și femeile trebuie să joace
roluri complementare.

Pentru a crea o relație, femeia trebuie să fie atentă să nu alerge după un bărbat, ci să fie receptivă la curtea pe care i-o face el. Acest tip de receptivitate și deschidere își găsește expresia în flirt. Când o femeie flirtează cu un bărbat, e pur și simplu interesată de el într-o manieră care exprimă faptul că e posibil să fie bărbatul care s-o facă fericită, că poate el e bărbatul acela extraordinar pe care l-a căutat toată viața, că poate el e capabil să-i împlinească dorințele, că poate el e cel cu care ar vrea să împartă niște clipe cu adevărat speciale, sau că poate e pur și simplu interesant sau amuzant.

Flirtul e ca mersul la cumpărături. Când o femeie merge la cumpărături de distrează alegând ce-i place și ce nu-i place. Nu e interesată să-i dovedească ceva vânzătoarei. Probează în libertate hainele și poate pleca fără să cumpere ceva. E liberă să meargă și în alte magazine și să se întoarcă când vrea. Aceasta e atitudinea perfectă pentru flirt. Cel ce flirtează își spune: „Mă uit și îmi place ce văd. Poate că tu ești cel care o să mă facă fericită.”

A face curte e ca și cum ai merge la un interviu de angajare. Sigur, vrei să vezi cam cum e compania, dar încerci în primul rând să-i impresionezi pentru ca ei să te angajeze. Când curtează o femeie, bărbatul îi arată în mod instinctiv partea cea mai bună și mai șarmentă a personalității sale. Cel care curtează își spune: „Eu aș putea fi cel care să te facă fericită. Analizează-mă. Uită-te la ce am făcut și la ce pot face.” Atât timp cât el îi face curte, iar ea răspunde într-o manieră receptivă și jucăușă și pare mulțumită, atracția are șansa să crească.

Flirtul femeii ca răspuns la curtea pe care i-o face un bărbat e ceva foarte pasionant pentru că bărbatul e mereu în căutarea șansei de a fi responsabil pentru fericirea femeii. Pentru el, a avea succes în procesul de curtare e la fel de distractiv cum e pentru femeie sentimentul că o persoană pe care o place încearcă s-o facă fericită.

Flirtatul e foarte pasionant pentru bărbați fiindcă le gădilă orgoliul de a putea face fericită o femeie.

Deși majoritatea lucrurilor pe care le face o femeie cu o atitudine receptivă înseamnă flirt, iată douăsprezece exemple de semnale clare de flirt, semnale ce vor permite bărbaților să-și dea seama când o femeie e receptivă la abordarea și avansurile lor.

DOUĂSPREZECE FELURI ÎN CARE FLIRTEAZĂ FEMEILE

1. S-ar putea ca ea doar să zâmbească și să stabilească un contact vizual între trei și cinci secunde, într-un fel care spune: „Aș putea să fiu interesată.”, iar apoi să se uite în altă parte.
2. Ar putea să clipească într-un fel care să spună: „Așteptam pe cineva ca tine.”
3. Și-ar putea înclina capul ca și cum ar spune: „Oare ești bărbatul potrivit pentru mine?”
4. S-ar putea ridica și trece pe lângă bărbat, ca și cum ar spune: „Dacă nu m-ai observat, acum ai șansa. Fă pasul.”

5. Ar putea să se uite la el, să-i prindă privirea, iar apoi, după trei, patru sau cinci secunde, să se uite în altă parte, invitându-l să se uite la ea. Apoi, după vreo zece secunde, să-și întoarcă privirea, cu un zâmbet care spune: „Dacă ești interesat, prezintă-te. Nu mușc.”
 6. Ar putea să-l atingă, iar apoi să scoată un „Oh” care să spună: „Oh, n-am vrut să te ating... dar mi-a plăcut.”
 7. Ar putea să-i atingă cu naturalețe mâna în timp ce vorbește, ca pentru a recunoaște că îi apreciază înțelegerea și atenția. Apoi, i-ar putea zâmbi într-un fel care spune: „Îmi place să simt o legătură cu tine”. Sau ar putea ridica din sprâncene ca și cum ar spune: „Wow, a fost tare bine.”
 8. S-ar putea să-i atingă piciorul, deasupra genunchiului, sau umărul, în timp ce explică ceva, ca pentru a-i arăta că se simte în siguranță, confortabil și în largul ei. Apoi, după ce ar ridica mâna, să facă o pauză, ca și cum ar aștepta să-și recapete suflul, căci neașteptata scânteie dintre ei a fost atât de agreabilă încât, pe moment, a uitat ce vroia să spună.
 9. Ar putea aduce în mod jucăuș argumente într-o discuție sau chiar să-l contrazică, într-o manieră care spune: „Nu trebuie să fim mereu de acord, mie îmi place oricum de tine. Am altă părere și sunt inspirată de ceea ce spui tu.”
 10. L-ar putea ruga să care ceva pentru ea sau i-ar putea cere ajutorul într-o privință. În timp ce el o ajută, ar putea respira adânc și s-ar putea relaxa expirând, ca și cum ar spune: „E atât de plăcut să poți să te relaxezi și să poți lăsa pe altcineva să aibă grijă de tine. E cu adevărat plăcut.”
 11. L-ar putea întreba ceva, pentru ca mai apoi să se bucure de inteligența lui, ca și cum ar spune: „Îmi place să crezi că îmi ești de mare ajutor.”
 12. La sfârșitul întâlnirii, l-ar putea privi în ochi, și-ar putea înclina capul, zâmbind, apoi și-ar putea ridica ușor bărbia, ca și cum ar spune: „M-am simțit cu adevărat bine și dacă vrei să mă săruți, să știi că și mie mi-ar plăcea. Sărută-mă.”
- Toate aceste gesturi îi dau șansa bărbatului să simtă receptivitatea ei. Asta e ceea ce îl atrage pe bărbat. El are nevoie de

semnale clare că va progresa dacă continuă să-i facă curte. Dacă nu primește semnale clare, atracția poate scădea, pentru că el nu-și anticipează reușita.

CUM CURTEAZĂ BĂRBAȚII

Când un bărbat îi face curte unei femei, el interacționează într-o manieră care spune că e interesat să afle dacă ea e persoana potrivită pentru el. Ochii, vocea, atenția, interesul și gesturile lui, toate demonstrează încredere în sine: „Sunt interesat de tine și fac pariu că pot fi cel care să te facă fericită, bărbatul acela extraordinar pe care l-ai așteptat, pot să-ți împlinesc dorințele, pot să fac să fii cu adevărat fericită sau pot să fiu cu adevărat interesant și amuzant.” Acest fel de a flirta e foarte incitant pentru femei, pentru că femeile caută ocazia de a se relaxa și de a avea alături pe cineva care să țină îndeajuns de mult la ele pentru a-și lua responsabilitatea fericirii lor și pentru a le duce acolo unde ar vrea să ajungă.

O femeie apreciază cel mai mult ca bărbatul să-și asume riscul de a o impresiona, iar nu să aștepte ca ea să facă ceva pentru a-l impresiona pe el.

Când încerci pentru prima dată să cunoști o femeie, trebuie să fii atent să stabilești o legătură cu ea înainte de a-i cere numărul de telefon. Mai întâi trebuie să-ți exprimi non-verbal interesul și să primești un răspuns clar din partea ei înainte s-o abordezi. Dacă nu poți să-i atragi atenția, atunci trebuie să-l rogi pe chelner să-i aducă un mic cadou sau un bilețel. Las-o să-l citească la distanță de tine. Dacă ea începe încet-încet să flirteze cu un zâmbet ce te invită să faci mai mult, trebuie să continui.

Altă abordare ar fi să te întâlnești cu una dintre prietenele ei pentru a-i pune întrebări despre ea. E mult mai ușor să faci cunoștință cu o prietenă de-a ei. Apoi, prietena îi va vorbi despre tine. Dacă se uită înspre tine, flirtul a început. Poți atunci să se apropie și să te prezinți pur și simplu.

CEL MAI SIMPLU TEXT E ȘI CEL MAI BUN

Mulți bărbați intră în panică atunci când vine momentul să găsească o frază de introducere. Cel mai simplu text e și cel mai bun. Prezintă-te pur și simplu; spune: „Bună, mă cheamă John. Pe tine?” După ce răspunde, ar trebui să fii pregătit să-i pui câteva întrebări sau să faci câteva comentarii despre ce se întâmplă în jur sau despre vreme. Contează că ai făcut pasul, nu ce spui. Chiar dacă nu ești coerent, ea va fi impresionată pentru că ți-ai asumat riscul de a o curta.

Pentru a o face să vorbească pe o locuitoare de pe Venus, cea mai bună întrebare e: „De unde ești?”, iar pentru un locuitor de pe Marte: „Cu ce te ocupi?”. Bărbaților le place să vorbească despre ceea ce fac sau au făcut, în timp ce femeilor le place în mod deosebit să vorbească despre locuri, relații și situații.

Dacă nu te simți bine făcând conversație, încă mai poți să ai un mare succes continuând să fii atent, uitându-te la ea și punându-i întrebări. Trebuie să ții minte că, dacă nu vă pricepeți să faceți conversație, femeilor de care sunteți atrași le va plăcea să vorbească mai mult.

DE CE AMUȚESC BĂRBAȚII

E perfect normal ca un bărbat să amuțescă atunci când întâlnește pentru prima dată o femeie. Iată un alt exemplu de moduri diferite în care se comportă bărbații și femeile. Bărbații tind să folosească doar o parte a creierului la un moment dat, în timp ce femeile folosesc mai multe părți în același timp. Unei femei îi e destul de ușor să vorbească atunci când are sentimente puternice, dar pentru un bărbat, cu cât sentimentele sunt mai puternice, cu atât e el mai puțin capabil să gândească și să vorbească. Din acest motiv, atunci când bărbații văd o femeie atrăgătoare, nu reușesc să se hotărască cum s-o abordeze înainte ca ea să plece sau, dacă reușesc să facă cunoștință cu ea, nu știu ce să spună. Unii bărbați devin și mai timizi anticipând faptul că nu vor ști ce să spună.

Pentru mulți bărbați, e o ușurare să afle că majoritatea bărbaților se împleticesc când abordează o femeie. Femeile sunt obișnuite cu asta și nu sunt critice în această privință. Cred că bărbații sunt mai drăguți și mai șarmanți în ipostaza asta. Sunt foarte flatați când un bărbat e dispus să treacă peste timiditate și să-și asume riscul de a le aborda. Cu cât e mai incoerent bărbatul, cu atât se va simți mai bine femeia. Cu cât el se poartă mai prostește asumându-și riscul de a și părea astfel, cu atât mai mult va simți ea că lui îi pasă, iar acesta e un foarte bun compliment.

O femeie este impresionată când un bărbat e dornic să încerce s-o abordeze chiar dacă nu știe precis ce să spună sau nu e perfect și bine lustruit. Dacă nu știe ce să spună și ce întrebări să pună, ar putea să stea pur și simplu, cu capul ușor înclinat în jos și într-o parte, cu un ușor zâmbet, având toate șansele ca femeia să se îndrăgostească de el. S-ar putea ca ea să gândească: „E atât de șarmant. Nu trebuie să fie perfect și să vină cu replici și expresii amuzante pentru a câștiga inima unei femei. Trebuie doar să-și asume riscul de a o aborda și să fie un bun ascultător.”

Un alt element important când vine vorba de curtare și flirt e arta de a-i face complimente celuilalt. În Capitolul al XII-lea vom descoperi în detaliu cum să ne exprimăm atracția pentru partener.

BĂRBATULUI ARATĂ-I CONSIDERAȚIE, PE FEMEIE ADOR-O

Complimentele sunt cel mai bun mod de a ne exprima atracția și de a-i permite să crească. Dacă un bărbat e atras de o femeie, el o poate lăsa să înțeleagă acest lucru făcându-i complimente. Uneori bărbații fac greșeala de a complimenta o femeie așa cum ar vrea ei înșiși să fie complimentați, în loc s-o facă așa cum se cade pe Venus. La fel, multe femei nu-și dau seama cum să complimenteze cu succes un bărbat. Ideea e că bărbații vor ca femeile să le arate considerație, iar femeile vor să fie adorate.

Pe Marte, locuitorii se simt complimentați când le sunt recunoscute și apreciate rezultatele deciziilor și acțiunilor. Unui bărbat îi place foarte mult ca la întâlniri partenera să-i spună cât de bine se simte sau cât de delicioasă a fost cina sau ce film frumos au văzut. Reacția lui e de a simți că a avut un mare succes oferindu-i toate aceste lucruri.

Pe Marte, locuitorii se simt complimentați când le sunt recunoscute și apreciate rezultatele deciziilor și acțiunilor.

Când o femeie spune: „Ce frumos a fost filmul!”, bărbatul reacționează ca și cum el ar fi scris filmul. Din moment ce el a dus-o la un film care i-a plăcut, simte că a mulțumit-o. De fapt, reacționează ca și cum el ar fi regizat și ar fi scris filmul, el ar fi fost producătorul și tot el actorul principal.

Când o femeie face remarci pline de entuziasm referitor la mâncarea dintr-un restaurant ales de el, e în al nouălea cer. E ca și cum și-ar fi petrecut întreaga zi pregătind acea masă, iar ea a apreciat-o. Când ea răspunde într-o manieră pozitivă la ceea ce îi oferă el și trece cu vederea lucrurile mai puțin bune, bărbatul se simte foarte complimentat și apreciat.

Când o femeie spune: „Mă simt atât de bine în seara asta. Aerul e atât de proaspăt și curat. Stelele sunt atât de frumoase. Luna care se ridică din râu e atât de romantică.”, bărbatul se simte ca în rai. Cu cât mai mult apreciază ea seara, cu atât mai mult simte el că a avut succes oferindu-i ceea ce i-a oferit. E ca și cum el ar fi făcut luna să răsară; e atât de romantic; a făcut aerul mai proaspăt și mai curat. Afecțiunea pentru ea crește pentru că el se simte atât de mândru de ce a făcut.

CUM SE FAC COMPLIMENTELE PE VENUS

Locuitoarele de pe Venus sunt atinse cel mai profund de complimentele personalizate. Desigur, orice compliment e bun, dar cele mai bune complimente sunt cele directe și personale. Bărbații nu știu acest lucru în mod instinctiv și pierd șansa de a crea o legătură cu o femeie făcându-i complimente în mod direct. Din moment ce bărbaților le place să fie apreciați pentru ceea ce fac, s-ar putea să procedeze în același fel cu partenerele, pierzând astfel șansa de a le lăsa să înțeleagă că sunt atrași de ele.

În loc să se concentreze pe ce face sau cum îl face să se simtă o femeie, în mod ideal, el ar trebui să se concentreze pe găsirea unor adjective și substantive pozitive care s-o descrie în mod direct. E în regulă să vorbească despre ce a făcut ea, dar ar trebui să includă mereu o afirmație despre ea. Aceasta este cea mai bună modalitate de a-i simți afecțiunea precum și altă cale de a ajunge să-l cunoască.

Femeile se simt încurajate de modul în care le văd și le complimentează bărbații. Ele se simt cel mai atrase de bărbații care le fac complimente personale și directe, în timp ce un bărbat se simte cel mai atras de femeile care îl complimentează în mod mai puțin direct, axat mai mult pe cum se simt ele ca reacție la ceea ce a făcut, gândit, decis și oferit el. Haideți să analizăm această diferență.

COMPLIMENTE INDIRECTE

(Sunt cele mai bune pentru bărbați)

Mă simt minunat.
M-am distrat de minune.
Filmul a fost extraordinar.
Restaurantul acesta e minunat.
Formația asta e extraordinară.
A fost o seară perfectă.
Îmi place foarte mult să stau de vorbă cu tine.
Îmi place foarte mult să-mi petrec timpul cu tine.
Am petrecut o seară minunată.

Nici nu-mi mai amintesc de când nu m-am mai simțit atât de bine.
Extraordinar – ți-a luat doar douăzeci de minute să faci asta.
Wow, e impresionant.
E foarte bine făcut.
Niciodată nu m-aș fi gândit să fac asta.
A fost o decizie foarte bună să mergem la filmul ăsta. *sau*
Chiar mă bucur că am fost la filmul ăsta.

COMPLIMENTE DIRECTE

(Sunt cele mai bune pentru femei)

Ești minunată.
Ești tare amuzantă.
Ai gusturi bune la filme.
Gătești minunat.
Dansezi foarte bine.
Ești o persoană foarte interesantă.
Ești foarte sociabilă.

Ești cu adevărat minunată.
Îmi place foarte mult să fiu cu tine.
Ești tare deșteaptă.

Extraordinar – ești foarte eficientă.
Wow, ești impresionantă.
Ai făcut o treabă minunată.
Ești extraordinară.

E clar că știi să alegi un film bun.

Când o femeie îi face în mod indirect un compliment unui bărbat, așa cum am arătat în tabelul de mai sus, el e încurajat să continue s-o curteze, devine mai încrezător în puterea lui de a o cuceri și îl face să simtă că a avut succes, ceea ce îi sporește interesul

față de ea. Dacă complimentele ei nu sunt directe, ea menține o distanță între ei doi, distanță pe care el o poate parcurge curând-o.

Când un bărbat îi face complimente unei femei în mod direct, așa cum am sugerat mai sus, ea se reasigură de faptul că e îndrăgită și respectată. Acest lucru o face să-și regăsească sinele și să-și dea seama de sentimentele pe care le are pentru acel bărbat, făcând-o să se deschidă și să fie mai receptivă și mai sensibilă la dorințele lui. Dacă ea răspunde complimentelor lui arătându-se mulțumită, acesta simte că progresează, că se apropie de ea.

FEMEILOR LE PLAC COMPLIMENTELE PERSONALE

Un bărbat se va simți complimentat dacă unei femei îi plac mașina, casetofonul sau echipa lui de fotbal preferată, dar o femeie se simte complimentată când se simte ea însăși observată și adorată. Complimentele personale sunt observații pozitive – lucruri pe care bărbatul le observă uitându-se și relaționând cu ea.

Pentru ca o femeie să înceapă să aibă sentimente mai profunde pentru un bărbat, complimentele lui trebuie să devină mai personale. Când el îi face trei sau mai multe complimente personale într-o conversație, e clar că exprimă și urmărește ceva ce îl atrage.

Când, într-o conversație, un bărbat îi face trei sau mai multe complimente personale unei femei, e clar că o curtează.

O femeie va aprecia orice compliment sincer, dar când un bărbat se gândește puțin mai mult la ce cuvinte să folosească, aceasta îl va aprecia mai mult. Când un bărbat se gândește puțin care e cel mai bun compliment pe care i-l poate face unei femei, complimentul devine mai profund. El va conține mai mult din ceea ce are mai bun bărbatul și va scoate la iveală mai mult din ceea ce are mai bun femeia. Cu cât adjectivul e mai special, cu atât mai specială se va simți ea. Iată câteva exemple de complimente simple și de complimente mai profunde.

COMPLIMENTE FADE

Ești o apariție plăcută.

Arăți frumos în seara asta.

Cânti bine.

Ai o voce bună.

Ai un chip frumos.

Ai un zâmbet frumos.

Arăți bine.

Arăți drăguț.

Ești deșteaptă.

Ai gusturi bune.

Ai ochi frumoși.

Arăți bine.

Ai o rochie frumoasă.

COMPLIMENTE SAVUROASE

Ai un incredibil simț artistic.

Arăți incredibil în seara asta.

Ești o cântăreață foarte talentată.

Ai o voce divină.

Ai o față angelică.

Ai un zâmbet radiant.

Arăți minunat.

Ești fermecătoare.

Ești de o inteligență uimitoare.

Ai gusturi excelente.

Ai o sclipire specială în ochi.

Arăți atât de frumos.

Arăți delicios în rochia asta.

Desigur, uneori e potrivit să folosești un compliment simplu, dar cu cât complimentele devin mai consistente, cu atât mai mult partenera se va simți mai receptivă.

CUM SĂ FACI COMPLIMENTE MAI SUCULENTE FEMEILOR

Chiar și un compliment simplu poate deveni mai succulent dacă i se adaugă unul dintre următoarele cinci cuvinte: *atât de*, *cu adevărat*, *foarte*, *întotdeauna* și *așa de*. Un bărbat poate transforma foarte ușor un compliment simplu pentru a-l face să fie în acord cu nivelul lui de atracție, interes, entuziasm, familiaritate și orgoliu. Haideți să descoperim cum pot aceste cinci cuvinte să facă mai succulente și cele mai banale complimente – „Arăți bine.”

1. Arăți *atât de bine*. (atracție)
2. Arăți *cu adevărat bine*. (interes)
3. Arăți *foarte bine*. (entuziasm)
4. *Întotdeauna* arăți bine. (familiaritate)
5. Arăți *asa de bine*. (mândrie)

Pentru a pune mai mult suflet într-un compliment, bărbatul poate să repete oricare dintre aceste cuvinte sau poate să le combine astfel:

1. Arăți *atât, atât de bine*.
2. Arăți *cu adevărat foarte bine*.
3. Arăți *foarte, foarte bine*.
4. *Întotdeauna* arăți *atât de bine*.
5. *Chiar* arăți *asa de bine*.

CUM SĂ FACI COMPLIMENTE MAI SUCULENTE BĂRBAȚILOR

Și femeile pot să folosească aceste cinci cuvinte pentru a pune mai mult suflet în complimentele indirecte făcute bărbaților. Haideți să adăugăm aceste cinci cuvinte unuia dintre cele mai banale complimente pe care orice bărbat vrea să le audă: „Mă bucur că am făcut asta.”

1. Mă bucur *atât de mult* că am făcut asta.
2. Mă bucur *cu adevărat* că am făcut asta.
3. Mă bucur *foarte mult* că am făcut asta.
4. *Întotdeauna* mă bucur să fac asta.
5. Sunt *foarte fericită*; m-am simțit *atât de bine*.
6. Mă bucur *atât de mult* că am făcut asta. Chiar *foarte mult*.
7. Mă bucur *atât de mult* că am făcut asta – *cu adevărat*.
8. Mă bucur *foarte, foarte mult* că am făcut asta.
9. *Întotdeauna* mă bucur *foarte mult* când facem asta.
10. Sunt *foarte fericită*; m-am simțit *atât de bine*.

O altă modalitate prin care o femeie îl poate complimenta în mod indirect pe un bărbat este de a aprecia ceea ce îi oferă el. Apreciind filmul, piesa, cântecele, mâncarea, decorul, serviciul, vremea și așa mai departe, ea îl apreciază în mod indirect pe el, din

moment ce el simte că i le-a oferit. Dacă el îi aduce flori, atunci felul în care ea apreciază florile îl influențează cel mai mult.

Dacă cei doi parteneri nu sunt încă foarte apropiați, atunci cea mai ușoară metodă ca el să simtă că ea e receptivă și sensibilă la dorințele lui este ca ea să aprecieze și să-i fie recunoscătoare pentru ce i-a oferit. Dacă ea e persoana potrivită pentru el, această experiență trezește în el o mai mare dorință de a se apropia de ea.

Când o femeie apreciază florile pe care i le aduce un bărbat, acesta se simte mai mult decât complimentat. Când ea spune: „Îmi plac florile astea.”, el nu se simte doar complimentat, ci observă cam cum ar fi să fie și el plăcut de ea. În acest fel, el are libertatea de a se apropia mai mult sau de a se îndepărta.

Haideți să vedem cum poate o femeie să facă mai succulent cel mai banal compliment: „Îmi plac florile astea.”

1. Florile astea sunt *atât de frumoase*; îmi plac.
2. Florile astea sunt *cu adevărat frumoase*; îmi plac.
3. Florile astea sunt *foarte frumoase*; îmi plac.
4. Florile sunt *întotdeauna atât de frumoase*; îmi plac.
5. Florile astea sunt *asa de frumoase*; îmi plac.
6. Florile astea sunt *foarte frumoase*; îmi plac *atât de mult*.
7. Florile astea sunt *cu adevărat foarte frumoase*; îmi plac.
8. Florile astea sunt *atât de frumoase*; îmi plac *cu adevărat*.
9. Florile astea sunt un cadou *asa de frumos*; îmi plac *foarte mult*.
10. Florile astea sunt *cu adevărat frumoase*.

CELE MAI BUNE COMPLIMENTE PE VENUS

Femeile apreciază în mod deosebit un compliment când acesta se concentrează pe ceva la care țin. De exemplu, ochelarii de soare. În general, o femeie investește multă energie în alegerea perechii potrivite de ochelari. Dacă un bărbat observă acești ochelari și îi apreciază în mod sincer sau e de părere că îi vin bine, complimentarea alegerii ochelarilor va avea un efect enorm asupra ei.

Complimentând-o pentru ceva special în acest fel, bărbatul o face să se simtă și mai specială. Totuși, nu toate complimentele

personale sunt potrivite. Femeile apreciază complimentele personale atât timp cât sunt decente. Pe măsură ce treceți prin diferitele etape ale relației, complimentele pot deveni mai personale.

Complimentele personale sunt foarte apreciate pe Venus, dar trebuie totuși făcute pe un ton prietenesc, decontractat, fără a cere ceva, fără a avea așteptări sau a crea obligații. Cel mai bine e să fie făcute pe tonul și în maniera obișnuite în care se spune: „A fost o zi atât de frumoasă astăzi.” sau „Mă bucur că nu a plouat din nou.” sau „Îmi pare așa de bine că s-a terminat cu alegerile. M-am săturat să tot văd afișe electorale.”

Cele mai bune complimente se referă la ceva special ori în privința persoanei ei, ori în privința unui aspect în care a investit mult timp, multă strădanie, energie sau creativitate. Iată câteva exemple:

CEVA SPECIAL ÎN PRIVINȚA EI: Îmi plac mult zâmbetul tău, chipul tău, ochii tăi albaștri (sau orice altă culoare), accentul tău, culoarea părului tău, desimea și strălucirea lui, mâinile tale, zâmbetul tău, dinții tăi albi, bronzul tău, pielea ta fină și așa mai departe.

CEVA ÎN CARE A INVESTIT TIMP: Chiar îmi place să te implici în grupul acesta; cred că e un lucru extraordinar că ești voluntară în acest program; ești foarte generoasă să-i ajuți în felul acesta și așa mai departe.

CEVA PENTRU CARE S-A STRĂDUIT: Îmi place foarte mult felul în care îți aranjezi părul; îmi place cum ți-ai amenajat apartamentul; ai un extraordinar simț al culorii și așa mai departe.

CEVA ÎN CARE A INVESTIT MULTĂ ENERGIE PENTRU A-L CUMPĂRA SAU A-L FACE: Îți stă foarte bine cu pălăria asta; joci foarte bine tenis; ești într-o formă foarte bună; pari să ai o sănătate de fier; îți stă foarte bine cu jacheta asta și așa mai departe.

CEVA PENTRU CARE ȘI-A FOLOSIT CREATIVITATEA: Dansezi foarte bine; ai ritmul în sânge; scrii foarte frumos; chiar te îmbraci cu stil și așa mai departe.

CEVA DE CARE E MÂNDRĂ SAU LA CARE SE PRICEPE: Ești un designer cu adevărat talentat; știi să organizezi foarte bine lucrurile; ești atât de devotată muncii tale; ești o mamă atât de responsabilă și drăgăstoasă; te descurci atât de bine și așa mai departe.

PUNEȚI O ÎNTREBARE DUPĂ CE FACEȚI UN COMPLIMENT

De obicei, după ce faceți un compliment personal, e bine să puneți o întrebare. Până la urmă, un bărbat ajunge cel mai bine să cunoască o femeie dacă el pune întrebări, iar ea vorbește. Cu cât reușește să vorbească și să împărtășească mai mult, cu atât mai multe ocazii va avea ea să descopere cât de mult e atrasă de el. Întrebarea pusă după compliment o ajută pe parteneră să se deschidă pentru a primi acest compliment. Din această poziție mai receptivă, ea poate începe să i se destăinuiească, răspunzându-i la întrebări. Iată câteva exemple:

„Îmi place tare mult părul tău roșcat. Primești multe complimente pentru el?”

„E drăguț lăncișorul acesta. Îl ai de mult?” sau „De unde l-ai luat?”

„Îmi place tare mult accentul tău. Unde ai copilărit?” sau „De cât timp locuiești aici?”

„Arăți foarte bine în seara asta. Acum ai ajuns?”

„Îmi place foarte mult zâmbetul tău. Ai avut o zi bună?”

„Ai niște ochi atât de frumoși. Cu cine semeni, cu mama sau tatăl tău?”

„Te-am văzut din partea cealaltă a camerei și am vrut să te cunosc. De unde ești?”

„Ești chiar foarte deșteaptă. Știai?” sau „Unde ai fost (sau unde mergi) la școală?”

„Îmi plac tare mult ochelarii tăi de soare. Ai stil. De unde i-ai luat?”

„Arăți așa de bine și ești atât de radioasă. Cât de des mergi la sală?”

„Îmi plac foarte mult cerceii tăi. De unde i-ai luat?”

„Chiar îmi plac pantofii tăi; se potrivesc perfect cu cureaua. Sunt confortabili?”

„Ai un bronz foarte frumos. Unde ai stat la soare?”

Terminând aceste complimente cu o întrebare, bărbatul transmite mesajul clar că e în continuare atras de ea. Receptivitatea ei la complimente și întrebări va face ca abilitatea bărbatului de a o curta să crească. Când bărbatul combină complimentele cu întrebări, femeia se reasigură de faptul că trebuie să continue să se deschidă. Recunoscând capacitatea și abilitatea bărbatului de a o face fericită, femeia îi dă acestuia încrederea de a continua s-o curteze.

Înțelegând mai în profunzime cum să ne exprimăm atracția față de partenerul de sex opus, putem relaționa și răspunde partenerului într-un mod care să scoată la iveală ce are el mai bun. În consecință, întâlnirile pot deveni mult mai plăcute. Dacă minimalizăm frustrările, dezamăgirile, grijile și jena de la o întâlnire, vom putea simți și evalua cu mai multă acuratețe potențialul unei relații. După o serie de experiențe pozitive la întâlniri, se va crea o bază solidă ce ne va ajuta să recunoaștem dacă partenerul nostru e unul special.

BĂRBAȚII ÎȘI FAC RECLAMĂ, FEMEILE SE DEZVĂLUIE

Motivul pentru care se plâng cel mai adesea femeile care merg la întâlniri este că bărbații vorbesc prea mult despre ei. Ori vorbesc la nesfârșit despre ce fac, ce pot face și ce au făcut, ori, după ce femeia are ocazia să vorbească, aceștia răspund repede cu sfaturi despre ce ar putea, ar trebui sau nu ar trebui să facă. Sigur pe sine, un bărbat presupune că expertiza și competența lui o impresionează, când, de fapt, acest lucru o îndepărtează – se simte ignorată, lăsată pe dinafară sau lipsită de importanță pentru el. În consecință, ea poate ajunge la următoarea concluzie greșită: „Uite încă un bărbat care se gândește numai la el.” Pe măsură ce îi analizăm mai în profunzime pe bărbați, vom vedea de ce această concluzie nu e corectă în întregime și ce pot face femeile pentru ca discuția să fie în dublu sens.

În general, când le spun bărbaților despre acest motiv de nemulțumire, sunt uimiți. Spun: „Dacă nu-i place să vorbesc despre mine, atunci de ce pune atât de multe întrebări? Cum e un moment liniștit, cum începe să pună întrebări. Oricum, de ce trebuie să vorbim tot timpul? Mie îmi place și doar să stăm împreună, să vedem un film, să mergem undeva cu mașina, să ascultăm muzică sau să facem orice altceva împreună. Nu trebuie să vorbesc tot timpul. Credeam că ea vrea să vorbesc. Nu spun femeile mereu că: «Bărbații nu vorbesc destul de mult; nu comunică.»?”

Aceste două probleme, la fel ca atât de multe dintre problemele pe care le vom aborda împreună, pot în sfârșit să se rezolve înțelegând în primul rând modul în care femeile și bărbații abordează întâlnirile și relațiile. Din această perspectivă nouă, aveți informațiile și ideile din interior necesare pentru a începe să găsiți răspunsurile la întrebările ce apar pe parcursul întâlnirilor. Pentru a

vă înțelege mai bine unul pe celălalt, haideți să presupunem din nou că bărbații sunt de pe Marte și femeile de pe Venus. Haideți să ne întoarcem în timp și să vedem cum se petreceau lucrurile pe Marte și pe Venus înainte să venim cu toții pe Pământ.

VIAȚA PE MARTE

În principiu, marțienii se concentrează pe muncă. Se autoevaluează pe baza capacității lor de a reuși pe plan profesional. În mod instinctiv, fiecare marțian știe că succesul lui constă în trei lucruri: competență, abilitatea de a-i face pe ceilalți să vadă cât de competent este și oportunitățile de a face servicii. Tot ceea ce fac ei are ca scop creșterea eficienței, informarea celorlalți asupra competențelor lor și, apoi, efectuarea de servicii. Planeta Marte e plină de afișe ce fac reclamă unei mulțimi de date și fapte ce arată ce pot face, ce promet că vor face și ce au făcut marțienii. În mod clar, marțienii sunt buni la marketing și reclame.

Viața unui bărbat are ca scop creșterea eficienței, informarea celorlalți asupra competențelor lui și, apoi, efectuarea de servicii.

La serbările de pe Marte, un militar de carieră se îmbracă în uniformă, lăsându-i pe toți să vadă cine e el, ce poate face și ce promite că va face. Apoi, își pune în piept toate medaliile și decorațiile, pentru a le arăta celorlalți ce a reușit să facă. El nu e o persoană egocentrică, ci o persoană foarte mândră de el însuși și de realizările lui; este o persoană care și-a dedicat viața salvării vieții celorlalți, cu riscul de a și-o pierde pe a lui. Îmbrăcămintea îl reprezintă.

La fel face și omul de afaceri. La ocazii speciale, el demonstrează că e competent conducând mașini frumoase sau purtând costume scumpe și pantofi bine lustruiți. Ce spun aceste detalii? Că a reușit în viață; alți oameni au văzut că e competent și l-au răsplătit din plin. Dacă ei au avut încredere în el, atunci poți să ai și tu. Acest bărbat poate avea grijă nu numai de el, dar și de ceilalți. Indiferent de ocupații, bărbații de pe Marte găsesc modalități să-și arate expertiza și să-și facă reclamă.

În mod sigur, nu toți bărbați fac acest lucru în același fel, dar toți își fac reclamă. Bărbații au o varietate de modalități și de uniforme pentru a-și arăta expertiza, valorile și succesul, dar, per total, fie că poartă frac negru și pantofi bine făcuți, fie blugi și adidași albi, ei arată că sunt tipi „de acțiune”, bărbați în care poți avea încredere și pe care te poți baza.

Din moment ce un bărbat simte că are ceva de oferit, că poate face un serviciu, el va folosi fiecare ocazie pentru a face reclamă lui sau lucrurilor pe care le poate oferi. Această tendință apare în mod sigur atunci când se întâlnește cu o femeie. Principalul lui obiectiv este de a-și face partenera să creadă că el e alesul. Că el e cel care o poate face fericită. Că el are ceea ce caută ea. Așa că vorbește pentru a-i arăta aceste lucruri. Pe scurt, el folosește comunicarea ca mod de a-și promova serviciile. A vorbi despre sine e una dintre cele mai bune modalități pe care le cunoaște un bărbat pentru a-și face publicitate și a arăta că-i pasă.

Bărbatul folosește comunicarea ca mod de a-și promova serviciile.

Un bărbat nu înțelege în mod instinctiv cât de mult o poate îndepărta pe partenera lui dacă domină conversația vorbind despre el la o întâlnire. Pentru femeie, el pare interesat doar de propria lui persoană. El nu își dă seama că, în loc să vorbească despre el însuși, ea ar vrea să i se pună întrebări și să fie interesat s-o cunoască mai bine. Pentru ea, interesul lui – acordarea de timp pentru a-i pune întrebări, a o asculta și a-i răspunde cu atenție – ar fi semnalul că lui îi pasă.

În loc să vorbească despre el însuși, ea ar vrea ca el să-i pună întrebări și să fie interesat s-o cunoască mai bine.

Pentru un bărbat, primele întâlniri sunt ca un interviu de angajare. El îi vinde femeii ideea că ar fi extraordinar pentru ea. Îi arată ce poate pentru a-i câștiga inima. Nimeni nu i-a explicat însă că pe Venus cel mai bun lucru pe care l-ar putea face ar fi să-și facă partenera să vorbească despre ea, despre sentimentele ei, despre ce îi place și ce nu îi place, despre viața ei.

ÎNTÂLNIRILE SUNT CA UN INTERVIU DE ANGAJARE

Pe Marte, ar fi jignitor și prostesc să mergi la un interviu și să începi să-i pui întrebări intervievatorului. Intervievatorii sunt puși în gardă în privința candidaților foarte agresivi, care încearcă să preia controlul discuției punând o mulțime de întrebări despre companie.

Un marțian de succes ar fi îndepărtat de o persoană care l-ar aborda pentru un post, iar apoi și-ar schimba brusc atitudinea, întrebându-l despre sentimentele lui, despre scopuri și planuri. Înainte ca un angajator să vorbească bucuros despre sine, el vrea să știe dacă interviuatul e calificat pentru post. Problema lui cine pe cine angajează e o parte foarte importantă a ecuației.

Pentru un bărbat, a pune o mulțime de întrebări la o întâlnire e ca și cum s-ar duce la o companie foarte prosperă pentru un interviu de angajare și ar întreba care sunt planurile ei de viitor și cum a început afacerea. Nu numai că ar fi ceva insultător, dar nu ar fi acceptat pentru post.

De-a lungul primelor întâlniri, bărbatul își prezintă CV-ul: „Asta sunt eu; cu asta mă ocup și asta fac. Poți să mă întrebi orice.” Acesta e felul în care se deschid și se destăinuiesc marțienii. Însă, pentru partenera lor, când vorbesc despre ei înșiși, e ca și cum n-ar fi interesați de ea, ca și cum n-ar vrea s-o cunoască. Din această perspectivă, lucrurile arată exact pe dos; bărbatul vorbește despre sine pentru că vrea să ajungă să-și cunoască partenera. El se dezvăluie, așteptând ca ea să se deschidă și să se dezvăluie la rândul ei. Totuși, ea așteaptă ca el să arate puțin interes și să-i pună întrebări.

Pentru bărbat, primele întâlniri sunt ca o prezentare a CV-ului propriu: „Acesta sunt eu; cu asta mă ocup și asta fac.

Poți să mă întrebi orice.”

Marțienii se străduiesc să obțină o slujbă numai dacă și-o doresc. Un bărbat nu-și bate capul să încerce sau să-și dovedească că poate să facă orice fleac. Nu e deloc amuzant să te expui riscului de a fi respins sau de a eșua. Dacă o invită în oraș, iar apoi vorbește despre sine încontinuu, o face pentru că, adânc în sufletul lui, îi

pasă destul de mult încât să încerce s-o impresioneze, riscând să nu aibă succes. Înțelegerea acestor perspective diferite le poate da femeilor libertatea de a interpreta în mod corect aparentul egocentrism al bărbaților și de a-l vedea mai degrabă ca pe un compliment, iar nu ca pe o insultă. Deși nu e chiar ceea ce își dorește o femeie, cel puțin el e interesat s-o cucerească.

În general, bărbații nu-și dau seama că ceva considerat atât de folositor pe planeta lui, ca de exemplu publicitatea, poate fi atât de inefficient în cazul femeilor. El nu știe că, pe Venus, uzanțele sunt total diferite.

VIAȚA PE VENUS

Locuitoarele de pe Venus au alte modalități de a arăta că le pasă. Așa cum marțienii se concentrează asupra muncii lor, femeile se orientează pe relații. Ele apreciază dragostea, comunicarea și intimitatea. În mod cert, și femeile muncesc din greu și au multe alte centre de interes, dar ele își găsesc adevărata împlinire în cadrul relațiilor și sunt cu adevărat nefericite dacă nu au relații pline de iubire. În mod instinctiv, femeile știu că șansa lor de a fi împlinite depinde de trei lucruri: capacitatea de a iubi, demonstrarea capacității de a avea relații pline de iubire și ocazia de a fi iubite. Fiecare decizie pe care o ia o femeie merge în direcția creării de relații pline de iubire, pentru a iubi și a fi iubite.

Pentru femei, demonstrarea capacității de a fi iubitoare e mai importantă decât promovarea competențelor ei pe plan profesional. Mai ales la întâlniri, femeile sunt mult mai interesate și mai impresionate de capacitatea bărbaților de a avea o relație cu ele decât de expertiza lor pe plan profesional. Totuși, asta nu înseamnă că bărbații nu trebuie să aibă anumite competențe și să nu fie pregătiți în domeniul lor.

Un bărbat competent și sigur pe sine e foarte atrăgător pentru o femeie, dar ceea ce le face pe femei să fie și mai interesate de el e capacitatea acestuia de a iubi și de a fi iubit. În cadrul unei conversații, scopul femeii este de a împărtăși ceva celuilalt. Bărbații fac cea mai bună impresie când pun întrebări și ascultă.

Împărtășirea gândurilor și sentimentelor unei femei e cea mai bună cale de a o câștiga.

Un bărbat competent și sigur pe sine e foarte atrăgător pentru o femeie, dar ceea ce le face pe femei să fie și mai interesate de el e capacitatea lui de a pune întrebări și de a asculta.

Pe Venus, modul prin care îți arăți stima și grija pentru cineva este acela de a pune întrebări și de a fi atent să nu domini conversația. Când două femei se întâlnesc pentru a vorbi, una dintre ele începe prin a pune întrebări și a asculta cu interes. După un timp, rolurile se schimbă. Aceasta este regula nescrisă a împărtășirii gândurilor pe Venus.

Chiar dacă una dintre femei vorbește un timp îndelungat, acest lucru nu o deranjează pe cealaltă femeie, căci ea știe în mod instinctiv că prietena îi va da și ei șansa de a vorbi. Va veni și timpul ei. Schimbul de roluri are loc atunci când persoana care vorbește se oprește și începe să pună întrebări. Astfel, cea care a ascultat are șansa de a vorbi. Totuși, acest ritual are loc numai pentru că ambele femei îl înțeleg.

Cu marțienii lucrurile nu se petrec în mod automat așa. Ea pune întrebări, iar el răspunde. Dar el nu știe că după ce îi pune ea întrebări, se presupune că și el va face același lucru. Când ea pare cu adevărat interesată, el nu-și dă seama că acesta e semnalul că și el trebuie să arate că e cu adevărat interesat de ea, punându-i întrebări.

Când o femeie pune o mulțime de întrebări, e semnul secret al locuitoarelor de pe Venus că bărbatul ar trebui să înceteze să vorbească și să-i pună întrebări.

Când un bărbat domină conversația, crede că face tot ce se poate și nici prin gând nu-i trece că ea așteaptă să-i demonstreze că e interesat de ea. Deși acest lucru le poate părea unora dintre bărbați un fleac, a pune întrebări și a asculta sunt elemente esențiale în cucerirea inimii unei femei. Această modificare minoră în comportament contează când e vorba să câștigi inima unei femei.

CE POT FACE FEMEILE

De obicei, femeile mă întreabă ce pot face dacă un bărbat vorbește numai despre el. Răspunsul e foarte simplu, dar multe femei nu s-ar gândi la asta pentru că, pe Venus, sugestia mea ar fi foarte nepoliticoasă... dar câteodată, când ești cu un marțian, e firesc să te porți ca pe Marte și să-l întrerupi.

Când un bărbat vorbește prea mult,
fă ce fac cei de pe Marte – întrerupe-l.

Ce poate face o femeie pentru a opri un bărbat din vorbit este să nu mai pună întrebări și să intre în conversație. Nu ar trebui să aștepte să i se pună întrebări sau să fie invitată să vorbească; în schimb, ar trebui să asculte câteva momente sau minute, iar apoi să înceapă să vorbească.

Deși acest lucru pare ușor, pentru unele femei poate fi foarte greu să facă această schimbare. Sunt patru motive principale pentru care femeile pun atât de multe întrebări în loc să participe la discuție: cred că e politicos, cred că asta îl va face pe bărbat mai interesat de ele, se simt mai bine dacă el e cel care pune întrebări, au încercat să-l întrerupă, dar nu au reușit. Haideți să analizăm mai în detaliu fiecare dintre aceste convingeri.

1. E politicos să asculți

Pe Venus, e nepoliticos să întrerupi pur și simplu pe cineva. Dacă o locuitoare de pe Venus vrea să vorbească, ar trebui să pună mai întâi întrebări, să-și arate interesul și să-și aștepte rândul. Deși acest lucru e în regulă pe Venus, pe Marte lucrurile stau cu totul altfel. Marțienii se așteaptă și vor ca partenera lor să li se alăture și să participe la discuție. Nu îi deranjează dacă sunt întrerupți în mod prietenesc. De fapt, acest lucru ușurează întregul proces. Faptul că îi întrerupi și că li te alături te face și mai atrăgătoare în ochii lor.

2. El va deveni mai interesat de ea

Dacă o femeie ascultă în mod politic și pune întrebări, ea crede că, după un timp, bărbatul va deveni mai interesat de ea, de fapt, e foarte probabil ca el să devină mai interesat de el însuși. Majoritatea femeilor știu deja că bărbații tind să facă lucrurile pe rând, dar nu-și dau încă seama că, dacă continuă să pună întrebări, bărbatul nu va face decât să continue să vorbească. Dacă femeia se concentrează pe el, și el se va concentra asupra lui. Dacă ea se străduiește să-i împlinească dorințele, și el se va preocupa de același lucru. Dacă pe ea o preocupă nevoile lui, și el va deveni mai preocupat de ele. El nici măcar nu-și va da seama că ea se simte neglijată. Dacă ea continuă să pună întrebări, el va presupune că nu are nimic de spus.

În mod cert, dacă ei îi place și apreciază cu adevărat ceea ce spune el, atunci va deveni mai interesat de ea, dar pentru ca acel interes să fie unul de durată, are nevoie de ocazii de a o cunoaște. Pentru ca el să devină interesat de mai mult decât de aspectul fizic inițial, ea trebuie să se deschidă și să se destăinuie. Dacă ea nu face decât să-i pună întrebări despre el, acesta va deveni mai interesat de el însuși decât de ea.

Când un bărbat vorbește, el tinde să devină mai interesat de ceea ce spune decât de ascultător.

O femeie face greșeala de a crede că bărbatul va fi mai interesat de ea dacă îi pune o mulțime de întrebări despre el însuși, pentru că atunci când un bărbat pune multe întrebări pentru a face o femeie să se deschidă, ea devine mai interesată de el. Când un bărbat e singurul care vorbește, tinde să devină mai interesat de ceea ce spune decât de partenera lui.

3. E mai bine dacă întreabă el

Pur și simplu nu e prea romantic ca o femeie să trebuiască să se străduiească să participe la conversație. Deși bărbaților le poate fi foarte greu să înțeleagă acest sentiment feminin, el e foarte real.

O femeie se simte mai specială dacă bărbatul își arată interesul punând bucuroși întrebări. Dacă ea trebuie să-l întrerupă pentru a se

face auzită, nu se mai simte atât de specială. Indiferent cât de multe învață despre marțieni și despre planeta de pe care vin, femeile cred că dacă un bărbat este cu adevărat interesat, va pune întrebări. Când el pune întrebări, ea se reasigură că e specială și demnă de dragoste. E o dovadă că bărbatul ține la ea. Nu e la fel de romantic dacă ea trebuie să-l întrerupă.

Într-o lume perfectă, bărbatul ar trebui să citească această carte de cincizeci de ori și să țină minte să pună întrebări femeilor; dar lumea noastră nu e una perfectă. Până să ajungem acolo, o femeie deșteaptă ar trebui să stăpânească arta întreruperii politicoase. Pentru a face asta, femeilor le poate fi de ajutor să-și aducă aminte că dacă el nu pune întrebări, nu înseamnă că nu le pasă; problema e că el e de pe Marte și că nu știe în mod instinctiv cât e de important să arate că îi pasă punând întrebări. El crede că arată cât de mult ține la ea răspunzându-i la întrebări.

4. În trecut nu putea să-l întrerupă

Un alt motiv pentru care unei femei îi poate fi greu să-și întrerupă partenerul e că atunci când îl întrerupe, el se enervează. În timp ce o femeie ascultă, s-ar putea să simtă că lui nici măcar nu îi pasă de părerea ei. Se poate simți umilită sau ofensată pentru că e ignorată sau exclusă. În momentul în care îl întrerupe, tonul vocii ei îi arată bărbatului că a greșit cu ceva.

Acest lucru nu i se pare logic și corect, căci, din punctul lui de vedere, el a fost mereu deschis la participarea ei la discuție. Se simte atacat pe nedrept sau învinuit pentru ceva ce nu a făcut. În consecință, poate deveni defensiv și rigid la ceea ce are ea de spus. În mod natural, dacă asta s-a mai întâmplat în trecut, femeile vor avea unele rezerve în a mai repeta experiența. Înțelegând faptul că femeile și bărbații sunt diferiți, femeile pot totuși învăța într-un sfârșit să-și întrerupă partenerul.

PRIMUL PAS

Primul pas pe care femeile trebuie să-l facă pentru a învăța să întrerupă e să-și amintească că femeile și bărbații abordează în

mod diferit întâlnirile. Modul natural prin care un bărbat își arată interesul este auto-promovarea. Dacă nu e atent la ce i se spune, acest lucru se întâmplă deoarece el își face reclamă. Asta înseamnă că e interesat și foarte receptiv la a fi întrerupt. Chiar dacă pare interesat doar să se asculte pe el, e încă foarte receptiv la participarea ei la conversație. Pentru o femeie, e greu să-și aducă aminte de acest lucru pentru că, pe planeta ei, locuitoarele își arată interesul punând întrebări.

Femeile nu sunt singurele care interpretează în mod greșit comportamentul partenerului; și bărbații înțeleg în mod greșit lucrurile. Când o femeie nu participă la conversație, bărbatul presupune ori că nu are nimic de spus, ori că nu a fost încă acceptat, așa încât continuă să vorbească. În ambele cazuri, femeia ajunge să se simtă neglijată și să fie enervată de egocentrismul lui. El o îndepărtează în mod inconștient, așa că ea va ajunge să nu mai vrea să vorbească cu el.

Înțelegând cum le vine cel mai ușor femeilor și bărbaților și interpretând în mod corect semnalele, ne putem relaxa la întâlniri și putem face lucrurile cele mai naturale. În general, un bărbat se va simți ușurat când partenera lui participă și susține conversația. El nu mai simte nici o presiune, se poate relaxa și poate ajunge să-și cunoască partenera. Bărbații sunt foarte fericiți când o femeie se deschide și se destăinuie, în timp ce femeilor le face plăcere să susțină o discuție atât timp cât simt că bărbatul e interesat.

Odată ce ajungem să ne înțelegem unul pe celălalt, începem să ne potrivim cu adevărat. Bărbaților le place să asculte, iar femeilor să vorbească. Dacă ea îi poate interpreta corect comportamentul, fiecare dintre cei doi poate face ceea ce îi face cea mai mare plăcere celuilalt. Totuși, fără a interpreta în mod corect lucrurile, ea ascultă când de fapt ar vrea să vorbească, iar el continuă să vorbească, când, de fapt, ar vrea mai degrabă să asculte și să ajungă să-și cunoască mai bine partenera. Întâlnirile nu trebuie să fie un fel de bătlăii; totul poate fi simplu și amuzant. Totul depinde de modul în care interpretăm comportamentul celuilalt.

IDEI PENTRU A ÎNTRERUPE POLITICOS

Chiar înțelegând aceste lucruri, la început, unei femei îi poate încă părea ciudat să-l întrerupă pe bărbat. Pe planeta ei, pentru a fi politicos, trebuie să asculți și să aștepti să fii întrebat. Întreruperile pur și simplu nu i se par naturale unei femei, pentru că nu sunt un lucru firesc. Dar e ca învățarea oricărui lucru nou. La început, e ciudat să vorbești o limbă nouă, să arunci o minge, să mergi cu patine cu roțile, să conduci, să bați la mașină sau să schiezi. La început pare nenatural și dificil, dar după puțină practică, aceste lucruri nu numai că devin automate, dar chiar o a doua natură. Deși nu e cu totul natural, ele pot deveni o a doua natură și pot *părea* naturale. Cu puțin instructaj, acest proces poate fi mult mai ușor. Iată câteva idei pentru a întrerupe politicos.

1. Nu spune: „Pot să spun și eu ceva?”

Această întrebare te va face să pari desincronizată și nesigură, iar fluiditatea conversației are de suferit. Bărbații se așteaptă ca femeile să participe pur și simplu la conversație. Ei presupun în mod greșit că dacă ele nu vorbesc e pentru că nu au nimic de spus. În mod asemănător, ele presupun că dacă ei nu le cer punctul de vedere, înseamnă că nu sunt interesați.

Secretul întreruperilor e de a le face presupunând că el vrea să audă ce ai tu de spus. Această presupunere e în general adevărată și, chiar dacă nu ar fi interesat, întreruperea îi dă ocazia să devină interesat. Când bărbații vorbesc între ei, nu se gândesc cum să-l invite pe celălalt să vorbească. Simplul fapt că vorbesc cu un alt bărbat dovedește faptul că celălalt e invitat să vorbească oricând vrea sau oricând face el o pauză.

În loc să ceară permisiunea de a participa la conversație, ideal ar fi ca femeia să înceapă pur și simplu cu o frază de felul: „Asta îmi amintește de...” sau cu: „Eu cred că...” sau „Îmi place...” și apoi să continue. Aceste fraze simple funcționează foarte bine. Cu cât mai puține cuvinte, cu atât mai bine. Pur și simplu te alături în discuție.

2. Nu spune: „Tu nu mai respiri?”

Aici, mesajul e că el a greșit cu ceva. Această frază poate fi jignitoare, mai ales dacă el încearcă să te cucerească. În locul ei, poți spune: „E foarte interesant. Cred că...”

De fiecare dată când o femeie spune unui bărbat: „E foarte interesant”, el simte că e ascultat, iar apoi va fi fericit să se relaxeze și să asculte. O întrerupere politicoasă îi permite unui bărbat să salveze aparențele și nu arată în mod evident că a vorbit prea mult.

3. Nu spune: „Ție-ți pasă măcar puțin de ce cred eu?”

Această frază te poate face să pari neajutorată și plină de resentimente în mod inutil și nu lasă să transpară partea ta cea mai dragăstoașă. În schimb, fii jucăușă. Dacă simți că punctul tău de vedere nu e luat în considerație, atunci ia o atitudine jucăuș-însistentă, spunând ceva de felul: „Whoa (ca și cum ai vorbi cu un cal prietenos), stai puțin, eu cred că...”

Bărbații apreciază această insistență dacă tonul e unul jucăuș, fără să pari neîncrezătoare sau rănită.

4. Nu spune: „Tu nu înțelegi... Eu simt că...”

Acesta este cel mai enervant comentariu pe care îl poate face o femeie la adresa unui bărbat. Și totuși, el este cel mai instinctiv și automat răspuns al ei. În mod cert, pe Venus el nu e făcut cu intenția de a ofensa. Pentru o altă locuitoare a planetei Venus, el e foarte ușor de înțeles, iar răspunsul este, în general: „Oh, îmi pare rău (ca în «Îmi pare rău, n-am vrut să vă lovesc.»), mai spune-mi o dată.” Dar răspunsul unui marțian e de obicei opusul acestuia. El va deveni defensiv. Dacă ea crede că el nu înțelege, pentru el este un semnal că îl crede incompetent. Marțienii știu că trebuie să pară competenți în toate ocaziile sau nu vor avea succes. Ei devin în mod automat defensivi. În loc să asculte, bărbații vor să explice că înțeleg. În mod ironic și tragic, cu cât le pasă mai mult, cu atât vor deveni mai defensivi. Noul lor scop va fi să le explice partenerelor că înțeleg. În consecință, ei vor fi din nou cei care vorbesc, iar ele cele care ascultă.

Toată această nebulie poate fi evitată dacă ea exersează exprimarea acestei idei într-un mod diferit. În loc de: „Nu înțelegi”, tot ce trebuie să spună ea e: „Hai să încercăm să punem altfel problema.” Această mică schimbare va transforma totul. El va asculta cu și mai multă atenție. Va prinde mesajul că ea nu s-a simțit înțeleasă, dar nu va mai simți nevoia să se apere.

Pentru a prinde ideea, le sugerez femeilor să spună cu voce tare aceste două fraze acum (sau de îndată ce găsesc un moment prielnic). Gândiți-vă ce-ar putea simți el ca reacție la această frază – „Nu înțelegi” – și apoi ca reacție la fraza sugerată de mine – „Hai să încercăm să punem altfel problema.” Diferența e enormă. Ele conțin același mesaj, dar prima propoziție pare un atac, iar a doua e o simplă rugămintă precum: „Poți să-mi dai sarea, te rog?”

5. Nu spune: „Scuză-mă, te superi dacă spun și eu ceva?”

Această abordare le face pe femei să pară neajutate. Poate fi interpretată drept inutilă și negativă; ca și cum ar implica faptul că el nu i-ar permite să spună nimic.

Este genul de întrebare la care te aștepti de la cineva care trage cu urechea la o conversație și vrea să spună ceva. Ea implică faptul că bărbatul nu o include și pe ea în conversație, el simțind însă că a fost tot timpul deschis în această privință. În loc să procedați așa, adoptați mai bine o atitudine indulgentă, presupunând că ceea ce aveți de spus va fi bine primit: „E corect, cred că...” sau „Nu m-am gândit niciodată la asta din perspectiva aceasta, cred că...”

6. Nu spune: „Te interesează măcar puțin ce cred eu?”

Întrebarea asta sună a critică și îl poate îndepărta în mod inutil. Țineți minte, el e interesat de ce spune femeia, dar se așteaptă ca ea să-l întrerupă când are ceva de spus.

În locul acestei întrebări, spuneți: „E foarte interesant. Cred că...”, iar apoi exprimați-vă opinia. Recunoașterea faptului că ceea ce spune bărbatul e interesant înainte de a vă exprima punctul de vedere îl va face să devină mai interesat de ceea ce

aveți de spus. Deși acest lucru e evident pentru bărbați, pentru femei nu e. Femeile tind să creadă că dacă ascultă cu atenție și pun multe întrebări, bărbatul va înceta să mai vorbească și va fi interesat de ce spun ele.

Femeile fac greșeala de a presupune că bărbații nu sunt interesați dacă nu pun întrebări. Adevărul e că dacă un bărbat vorbește, e semn că e interesat s-o cucerească. Dacă ea îl întrerupe cu delicatețe, acest lucru îi permite bărbatului să devină interesat de ea și de ceea ce spune. Cu cât ea se implică mai mult în conversație, cu atât mai interesat va deveni el.

7. Nu spune: „Hai să vorbim despre...”

Deși e o bună modalitate de a schimba subiectul, nu e un bun mod de a-l face pe bărbat să nu mai vorbească. În general, răspunsul lui va fi „OK”, iar apoi va începe să vorbească despre noul subiect.

În general, de câte ori o femeie vrea să schimbe subiectul, e de datoria ei să acorde o clipă recunoașterii faptului că ce a spus bărbatul a fost luat în considerație și apreciat într-un fel. Bărbații au nevoie să simtă că au contribuit măcar cu ceva folositor, dacă nu interesant. Ea ar putea spune: „Hmm, nu m-am gândit nicio dată la asta.”, iar apoi poate schimba pur și simplu subiectul. Nu e deloc nevoie să spui: „Acum hai să vorbim despre...”. După ce faceți un comentariu care să-i arate că îi recunoașteți meritele, schimbați pur și simplu subiectul.

8. Nu spune: „Nu sunt de acord. Cred că...”

Uneori, femeile simt că singurul mod de a se face auzite e să-și arate în mod deschis dezacordul. Desigur, e în regulă să nu fi de acord, dar nu-ți exprima dezacordul pentru a-l întrerupe. În schimb, spune ceva de felul: „Am altă părere despre asta...” sau „Eu privesc altfel situația.”

Aceste abordări sunt mai delicate și nu numai că îl fac pe bărbat să fie mai deschis la ceea ce are de spus femeia, dar îl și intrigă. E ca și cum ea ar spune: „Cred că ceea ce spui tu e foarte corect, dar eu am ceva diferit de spus despre asta.”. În loc să ia o

poziție defensivă în raport cu punctul lui de vedere, devine interesat să audă ce ar avea ea de spus.

Bărbații sunt atrași de femeile care își pot exprima punctul de vedere cu delicatețe. Femeile n-ar trebui să fie mereu de acord cu bărbații doar pentru a părea drăguțe și amabile. Asta e o modalitate sigură de a omorî atracția.

9. Nu spune: „Vrei să-ți spun ce cred eu?” sau „Vrei să știi ce simt eu?”

Toate întrebările de felul acesta le fac pe femei să pară că nu au respect de sine. Deși pe Venus ele pot fi considerate modalități de a întrerupe, pe Marte te fac să pari nesigur și insignifiant. Pentru un bărbat, e greu să respecte o femeie fără respect de sine.

În locul întrebărilor, ea ar putea pur și simplu să spună: „Cred că...” sau „Eu simt că...”. Cea mai bună tehnică de a întrerupe un bărbat e de a intra pur și simplu în discuție ca și cum ar fi rândul tău și nu ai fi fost trecută cu vederea.

10. Nu spune: „Pot să te întreb ceva?”

O femeie nu ar trebui să obțină permisiunea bărbatului pentru a spune ceva. Nu numai că ar pune-o într-o poziție de inferioritate, dar i-ar îngreuna și lui sarcina de a asculta.

Adesea, femeile spun ceva de felul: „Pot să te întreb ceva? Mai demult am...” Apoi continuă să vorbească despre ceea ce au de spus. Pentru un bărbat, lucrul acesta este foarte frustrant, căci tot timpul cât ascultă, va încerca să-și dea seama care e întrebarea și să pregătească un răspuns inteligent. Dacă vrei să vorbești, nu deghiza totul sub formă de întrebare.

În schimb, întrerupe-l cu un comentariu de felul: „E corect. Îmi amintesc de o experiență pe care am avut-o mai demult...”. E o tranziție mult mai delicată, iar bărbatului îi va fi mult mai ușor să asculte. Unui bărbat îi place să audă că ceea ce spune el e corect, iar apoi îi va face plăcere să audă ce ai tu de spus. Țineți minte că ori de câte ori îi puneți o întrebare unui bărbat, el va trece la modul „vorbește și oferă soluții”. Dacă vreți să vorbiți, nu-i puneți întrebări.

Nu numai că întreruptul vă dă șansa de a vă face auzite, dar bărbaților le place. E un semn că vă simțiți sigure pe voi, că aveți încredere că el vrea să asculte, că îi acceptați stilul de a vorbi oricând vrea, că relaționați cu el și sunteți dispuse să vă alăturați în conversație, că sunteți sensibile și receptive la ce are el de spus.

Vă sugerez să revedeți afirmațiile de mai sus și să vedeți cât de ușor ar putea fi interpretate în mod greșit de un locuitor al planetei Marte, în ochii căruia ați părea închisă, de neclintit, plină de resentimente, critică, nesigură, insignifiantă, fără valoare, nereceptivă și neîncrezătoare. Deși în mod cert acestea nu sunt descrieri precise, gândiți-vă câteva minute la cum ați putea apărea așa în ochii unui marțian nesuspicios.

DE CE BĂRBAȚILOR NU LE PLACE SĂ LI SE PUNĂ ÎNTREBĂRI

Majoritatea femeilor sunt surprinse când aud că bărbaților nu le place să li se pună întrebări. Desigur, câteva întrebări sunt în regulă, însă bărbații preferă ca femeia să susțină conversația. Așa cum am văzut, când el îi răspunde conștiincios la întrebări, ultimul lucru la care se gândește e că ea se simte neglijată. El crede că face tot posibilul pentru a susține discuția. Ea pune întrebări, iar el răspunde. Ce altceva ar putea să facă el pentru ca lucrurile să meargă mai bine?

Când o femeie pune o mulțime de întrebări, ea crede că pare iubitoare și că îl susține pe bărbat. Pentru ea, a pune întrebări e cel mai bun mod de a demonstra că poate fi iubitoare. De asemenea, este un mod de a testa capacitatea unui bărbat de a avea o relație. Totuși, dacă el nu înțelege codul bunelor maniere de pe Venus și pune și el întrebări, ea se poate îndepărta înainte de a apuca să-l cunoască.

Exact așa cum un bărbat poate îndepărta în mod inconștient o femeie dacă nu îi pune întrebări, și femeia îl poate îndepărta în mod inconștient pe bărbat punându-i prea multe întrebări. Destul de des, bărbații se arată iritați de femeile care pun prea multe întrebări. Chiar dacă pe un bărbat îl atrage foarte mult o femeie,

iritarea aceasta poate fi de ajuns pentru a-l îndepărta. E posibil ca el nici măcar să nu-și dea seama de ce se îndepărtează, dar de multe ori acest lucru se întâmplă pentru că femeia pune prea multe întrebări.

Totuși, câteodată, nu e vorba doar de iritarea produsă de prea multe întrebări. Mai e și un alt aspect. Când o femeie începe să se deschidă față de un bărbat, ea va începe în mod natural să-i povestească despre ce a făcut în ziua respectivă. Când ea vorbește despre probleme, bărbatul presupune, în mod greșit, că i se cere sfatul în privința lor. Așa că, chiar și atunci când femeia nu cere sfaturi, s-ar putea ca bărbatul să creadă că o face, iar apoi să înceapă să-i dea sfaturi.

Când ea vorbește despre probleme, bărbatul presupune,
în mod greșit, că ea îi cere sfatul în privința lor.

Fie că ea îi pune într-adevăr o întrebare sau el presupune în mod greșit că ea îi cere sfatul într-o problemă, femeia trebuia să înțeleagă ce îi îndepărtează pe bărbați. Nu simpla întrebare îi îndepărtează; modul în care ea răspunde la sfatul lui e ceea ce face diferența. Dacă prinde mesajul că ea îi apreciază răspunsul, bărbatul va deveni mai interesat de ea, dar dacă înțelege că răspunsul lui nu e destul de bun, el va deveni, într-un final, iritat.

Cu atât de multe confuzii între bărbați și femei, e uimitor că ajung totuși să fie și să rămână împreună. Nu e de mirare că sunt atât de multe divorțuri din moment ce oamenii se îndrăgostesc de mai multe ori. Fără a înțelege diferențele dintre noi, aceste mici probleme pot să se transforme într-un final în tensiuni enorme care duc la divorțuri.

Când cuplurile învață să-și folosească aceste abilități de comunicare de bază, cei doi pot avea succes, intimitatea și împlinirea în cadrul unei relații, sentimente care nu numai că îi încurajează să treacă prin cele cinci etape ale relației, dar îi și asigură de faptul că dragostea lor va continua să crească pe parcursul întregii vieți. În capitolul al XV-lea, vom vedea câteva modalități simple de a pune în practică noua idee pe care ne-am făcut-o despre modul diferit în care gândesc, simt și comunică bărbații și femeile.

DE CE BĂRBAȚII NU DAU TELEFON

Destul de des, bărbații îi cer numărul de telefon unei femei sau merg la o întâlnire cu ea, iar apoi n-o mai sună. Femeia rămâne uimită și se întreabă: Unde am greșit? Am spus sau am făcut ceva? Îi place de altcineva? Oare o să-l mai văd vreodată? Ar trebui să accept să ies și cu alți bărbați? Dacă sună în timp ce fac duș? Femeile se enervează când bărbatul nu sună. Majoritatea bărbaților nici nu știu de ce pentru o femeie e atât de important să primească acel telefon.

Chiar dacă lucrurile merg de minune la întâlnire,
e posibil ca bărbatul să nu sune.

Dar există o explicație. După ce o înțeleg, multe femei se simt cu adevărat ușurate. E de foarte mare ajutor ca în final să-i înțelegi pe bărbați și să le interpretezi în mod corect reacții care par ciudate la început. Înțelegând felul în care bărbații abordează întâlnirile, femeile pot nu numai să interpreteze corect comportamentul unui bărbat, dar și să interacționeze într-un fel care să le asigure că vor primi ceea ce au nevoie.

În primul rând, destul de des, chiar dacă unui bărbat i-a plăcut cu adevărat cum a decurs întâlnirea, s-ar putea să nu-și sune partenera. Dacă nu sună, nu înseamnă că nu-i pasă. De obicei, când un bărbat nu sună a doua zi, acest lucru se întâmplă pentru că are alte instincte.

DE CE FEMEILE APRECIAZĂ GESTUL DE A LE SUNA

Femeile așteaptă în mod instinctiv să fie sunate fiindcă, pe Venus, modalitatea prin care arăți cuiva că îți pasă cu adevărat e

să-l reasiguri de sentimentele tale. Un telefon prin care îi spui că te-ai simțit minunat, pe un ton care să lase să ți se înțeleagă sentimentele calde și prietenoase, este în general suficient. Locuitoarele de pe Venus se sună în mod instinctiv una pe cealaltă după ce au petrecut câțva timp împreună.

Deși pe Venus poate părea evident, bărbații trebuie să învețe cât e de important să sune pentru a-și reasigura partenera de sentimentele lor.

Pentru femei, păstrarea legăturii e un mod de a arăta că îți pasă cu adevărat. Când două prietene se întâlnesc din nou după luni sau ani întregi, unul dintre primele lucruri pe care le fac este să-și ceară scuze că nu au păstrat legătura. Nu se întâmplă la fel și în cazul bărbaților. Când doi prieteni n-au mai vorbit de luni sau ani, ei se bucură pur și simplu că s-au întâlnit. Nici măcar nu se gândesc să-și ceară scuze că n-au păstrat legătura. Când se regăsesc, e ca și cum n-a trecut decât o zi de la ultima întâlnire. Însă, când două prietene se regăsesc, simt nevoia de a se reîmprieteni înainte de a se simți cu adevărat apropiate.

Același principiu e valabil și pentru cuplurile căsătorite. Când un bărbat care a plecat pentru câteva zile din oraș se întoarce, primul lucru pe care și-l dorește este să facă dragoste, în timp ce soția lui poate să nu simtă același lucru. Ea simte așa: „Cum poți să faci sex pur și simplu? Nici măcar n-am mai vorbit de zile întregi. Nici măcar nu-ți pasă de ce simt eu?” Ea poate simți nevoia de a se apropia din nou de el înainte de a trece la intimitate.

Bărbații nu înțeleg în mod instinctiv bunele maniere de pe Venus. În multe cazuri, așa cum vom vedea în continuare, ei nu au nici măcar o idee despre ele. Un bărbat își urmează pur și simplu instinctele inocente și automate, crezând că, nesunând-o, asigură succesul relației. Instinctele îl motivează să aștepte un timp înainte de a o suna pentru a evita să pară neajutorat și disperat. El simte că, dacă e prea entuziast și interesat, s-ar putea să-i scadă valoarea în ochii ei.

ÎNTELEPCIUNEA DE A AȘTEPTA ÎNAINTE DE A SUNA

Pe Marte, locuitorii se concentrează mai ales pe muncă. Așa cum am văzut deja, pentru marțieni, întâlnirile sunt un fel de interviuri de angajare. Oricine a aplicat măcar o dată pentru un post știe că cel mai prost lucru pe care îl poți face după interviu e să suni imediat pentru a vedea dacă ai obținut postul. Trebuie, în schimb, să aștepți răbdător să te sune cineva pentru a-ți spune dacă ai obținut sau nu postul. Dacă te arăți prea nerăbdător, te pui într-o lumină proastă.

Un bărbat nu-și arată entuziasmul în mod instinctiv, presupunând că, dacă pare neajutorat, se va pune într-o lumină proastă.

În mod instinctiv, bărbații știu că nu trebuie să arate cât de mult țin la cineva sau cât de mult au nevoie de cineva. Marțienii se mândresc cu felul lor de a fi încrezători în forțele proprii, independenți și autonomi. Acest principiu funcționează în lumea afacerilor, dar nu și când e vorba de relații intime cu locuitoarele de pe Venus. Când, într-un final, bărbatul își sună partenera după o întâlnire, după ce femeia a așteptat, întrebându-se dacă o s-o mai sune, ea e iritată; și asta în cel mai bun caz. Tonul vocii ei îl lasă să înțeleagă în mod clar că nu e mulțumită. De aici, relația merge din rău în mai rău.

CUM REACȚIONEAZĂ FEMEILE CÂND UN BĂRBAT NU SUNĂ

Iată câteva comentarii pe care le fac în mod obișnuit femeile despre bărbații care nu le-au sunat destul de repede după întâlnire:

- „Când a sunat, nu-mi venea să cred că părea să nu-și ceară scuze.”
- „Nu-mi vine să cred că atunci când m-a sunat nici măcar n-a spus că îi pare rău.”
- „S-a purtat ca și cum nu trecuse nici o zi.”

- „A fost atât de insensibil; s-a purtat ca și cum nimic nu era în neregulă.”
- „Nu-mi vine să cred că m-a sunat din senin, câteva luni mai târziu, ca și cum totul mergea bine.”
- „L-am sunat a doua zi dimineață și m-a întrebat de ce l-am sunat. Eram furioasă. N-am mai vorbit cu el de atunci.”
- „Când, într-un final, m-a sunat după o săptămână, eram foarte rănită. A trebuit să-i spun cum mă simțeam, dar el pur și simplu nu pricepea.”
- „Spunea că îi pare rău că n-a sunat, dar nu vorbea serios. Când eu m-am arătat distantă, el nici măcar nu m-a întrebat ce simt.”
- „Nici nu mi-a venit să cred că nu m-a sunat. L-am sunat și i-am spus că ar trebui să ajungă să mă cunoască.”

În fiecare dintre aceste exemple, femeile sunt extrem de enervate de comportamentul normal și instinctiv al celor de pe Marte. Fără a înțelege diferențele dintre femei și bărbați, aceștia din urmă vor continua să-și saboteze relațiile fără ca măcar s-o știe, nesunându-le pe femei, iar ele vor continua să-și saboteze relațiile supărându-se pe ei atunci când aceștia ajung să le sune.

Când, într-un final, bărbatul sună, femeia adoptă fie o atitudine combativă în mod deschis, fie una de indirectă reținere. Femeia radioasă pe care a cunoscut-o la început nu mai e la fel de caldă, sigură pe ea și receptivă. Acum ea pare neîncrezătoare și dezaprobatoare, adică exact așa cum nu le place bărbaților.

În loc să aibă o conversație agreabilă și plăcută atunci când vorbesc din nou după o întâlnire, amândoi văd cum atracția pentru celălalt scade din cauza reacției femeii. El se simte supus unui interogatoriu, simte că e tratat incorect, în timp ce ea se simte neglijată și chinuită.

Când un bărbat sună și e primit cu o atitudine de respingere și neîncredere, e clar că nu e foarte încurajator pentru el. Așa cum ea vrea să fie sunată pentru a se reasigura de sentimentele lui, el se uită după orice semn de încurajare care să îi arate că poate reuși s-o mulțumească.

Femeile vor să fie sunate pentru a se reasigura de sentimentele bărbatului, în timp ce bărbații se uită după orice semn de încurajare care să le arate că pot reuși să-și mulțumească partenera.

E ușor să observai că, neînțelegând diferențele dintre nevoile emoționale ale bărbaților și femeilor pe parcursul întâlnirilor, puteți să vă îndepărtați partenerii.

CÂND BĂRBATUL E CEL CARE ARE MAI MARE NEVOIE DE PARTENERA LUI

Adevărul este că, dacă bărbatul pare să aibă mai mare nevoie de partenera lui decât ea de el, femeia se îndepărtează. Dacă el ar suna a doua zi cu o voce care să arate nesiguranța și nevoia de a fi reasigurat de sentimentele ei, multe femei s-ar îndepărta. Mulți bărbați știu acest lucru în mod instinctiv. Ceea ce nu știu bărbații e cât de stimulativ poate fi pentru o femeie ca bărbatul s-o sune a doua zi după o întâlnire pentru a-i spune cât de mult i-a plăcut să petreacă puțin timp alături de ea. Când el îi poate transmite că-o place cu adevărat și că vrea să petreacă mai mult timp cu ea, femeia se simte ca vrăjită. Acest gen de mărturisire nu numai că îl face pe bărbat mai atrăgător în ochii femeii, dar o și reasigură de sentimentele lui, lucru de care are nevoie și pe care îl apreciază foarte mult.

Mulți bărbați nu-și dau seama cât de mult apreciază femeile gestul de a le suna după o întâlnire.

Când bărbații încep să înțeleagă faptul că femeile sunt de pe Venus, totul începe să capete sens. Când află ce funcționează, bărbații vor face lucrurile respective. Majoritatea bărbaților n-au nici o idee despre cât de fericită ar fi partenera dacă ar reasigura-o de sentimentele lor după o întâlnire. Reasigurând o femeie, bărbatul îi dă libertatea de a se bucura de relație fără să se mai întrebe dacă lucrurile merg bine.

TREI MOTIVE PENTRU CA BĂRBATUL SĂ-ȘI SUNE PARTENERA

1. Sun-o pentru a o lăsa să vorbească despre întâlnire, chiar dacă tu nu ai prea multe de spus

Din moment ce bărbații nu au prea multe de spus după o întâlnire, ei nu sunt motivați să sune în mod automat. Pare destul de prostesc să suni când nu ai nimic de spus. Sun-o chiar dacă n-ai chef de vorbă sau dacă ai foarte puțin de spus. Cel puțin poți să-i pui întrebări.

Dă-i șansa de a vorbi despre întâlnire. În timp ce vorbește, îți vei aminti de ce s-a întâmplat și cum te-ai simțit. Poți să descoperi că ai totuși ceva de spus. Întreab-o ce i-a plăcut la film sau la cină. Când o lași să vorbească despre asta, ea va putea să te aprecieze mai mult. Ascultând-o vorbind despre întâlnire, vei obține o notă mai bună decât cea primită pentru invitația în oraș. Dacă o suni înainte să te sune ea, obții puncte în plus.

Dacă răspunde robotul, spune-i că te-ai simțit bine la întâlnire, iar apoi roag-o să te sune, spunându-i între ce intervale ești disponibil.

2. Sun-o să vezi cât ești de atras de ea

Bărbații fac în mod obișnuit greșeala de a crede că sunt mai puțin atrași de o femeie decât sunt în realitate. După o întâlnire, e bine să te mai întâlnești o dată cu ea, doar pentru a vedea în ce măsură ești de atras. Dacă nu te mai întâlnești cu ea a doua oară, cel puțin sun-o și vorbește cu ea pentru a vedea cum te simți când faceți asta. Câteodată, felul în care reacționează la telefon te poate cuceri și poate reaprinde sentimentele pe care e posibil să le fi uitat. Dacă suni o femeie după o întâlnire, nu înseamnă că trebuie s-o inviți din nou în oraș. E în regulă să fii nesigur. Dacă ea face greșeala de a întreba, spune că ești ocupat săptămâna asta.

Deși mulți dintre noi fac judecăți pripite la prima întâlnire, pentru unii ele nu sunt mereu corecte. În general, dacă atracția nu a dispărut după o întâlnire, nu e numai bine, ci și distractiv ca ea să continue. Țineți minte: dacă ieși de câteva ori în oraș cu o

femeie nu înseamnă că o duci de nas. Acest lucru se întâmplă numai dacă ești siguri că nu este persoana potrivită pentru tine și dacă te porți ca și cum ar fi.

Așa cum am văzut deja, când te simți nesigur, e important să continui relația până când atracția dispăre sau crește. Dacă continui o relație până când devine una stabilă, capacitatea de a discerne și de a fi atras de persoana potrivită va crește pe viitor. Acest antrenament e deosebit de important pentru oamenii care se trezesc în mod repetat atrași de persoane care îi dezamăgesc. De fiecare dată când sunteți capabili să vă urmați sentimentul de atracție și, mai apoi, după ce ajungeți să vă cunoașteți partenerul, iar acesta pleacă, vă pregătiți cu adevărat să fiți atrași de persoana potrivită.

3. Sun-o din curtoazie, ca o expresie a bunelor tale maniere

Chiar dacă nu ești sigur că vrei să continui relația, rămâne la fel de important să suni. Spune-i că v-ai simțit bine. Pe planeta ei, asta înseamnă să ai maniere. Nu înseamnă că vrei să te căsătorești cu ea. Ea va aprecia gestul, și la fel va face și următorul bărbat care o va curta.

Așa cum bărbaților le place să fie încurajați știind că partenera lor s-a simțit bine, femeile simt nevoia de a se reasigura de faptul că sunt demne de a fi iubite. Dacă o suni și îi spui că te-ai simțit bine, și ea se va simți bine. De fiecare dată când te abați din drum pentru a împlini nevoile unei femeie, acest lucru te va face mai atrăgător în ochii tuturor femeilor.

Chiar dacă nu ieși cu ea în oraș, dacă îi ceri unei femei numărul de telefon, asigură-te că o suni. Altfel, nu vei fi decât încă un nemernic, înrăutățind situația tuturor celorlalți bărbați. Dacă îi ceri numărul de telefon unei femei, măcar sun-o.

Când un bărbat îi cere unei femei numărul de telefon, trebuie măcar s-o sune.

Destul de des, bărbații nu sună când nu se gândesc să continue relația întrucât cred că a suna o femeie pentru a o respinge poate fi considerat un gest arogant. Ei presupun că ar fi oarecum insultător să sune, fiindcă, pentru ei, a presupune că

partenera i-a plăcut și ar vrea ca ei să continue relația, ar însemna să fie aroganți.

Pentru mulți bărbați, a ieși în oraș cu o femeie seamănă cu cumpărarea unei case. Dacă sunteți în căutarea casei ideale, când vizitați o casă, nu-l sunați pe proprietar să-i spuneți că nu sunteți interesat. Nimănui nu-i pasă ce credeți despre casă atât timp cât nu mergeți să o vedeți de mai multe ori și nu faceți o ofertă de preț.

În mod asemănător, dacă un bărbat a făcut curte în mod susținut mai multor femei, în general va simți nevoia de a pune punct relațiilor în mod oficial, cu un telefon. Totuși, pentru că unii bărbați nu știu cum să termine în mod diplomat relațiile, nu sună.

Un bărbat s-ar putea să creadă că, nesunându-și partenera, o scutește de experiența de a fi respinsă în mod direct. Un prieten de-al meu a fost extrem de surprins când, ani buni mai târziu, o femeie și-a adus aminte de el foarte enervată de faptul că n-o mai sunase după câteva întâlniri.

În general, bărbații consideră că, nesunându-și partenera, pun punct relației în mod diplomatic.

Bărbații tind să dea ceea ce le-ar plăcea să primească. Dacă o femeie nu vrea să iasă în oraș cu ei, în general bărbații nu vor să fie sunați și să li se spună acest lucru în mod direct. Ei își sună de câteva ori partenera, iar în general ea spune că e ocupată sau că se întâlnește cu altcineva, așa că el renunță. Bărbații nu se plâng prietenilor că nu au fost sunați de partenerele lor. Și totuși, femeile se simt neglijate și nerespectate când bărbații nu sună, mai ales când aceștia spun că o vor face sau când nu au pus punct în mod clar relației la ultima întâlnire.

Acesta este motivul pentru care femeile sunt enervate. Dacă întâlnirea a mers extraordinar, el nu sună; dacă nu e sigur, nu sună; dacă vrea să pună punct relației, nu sună. Nu e de mirare că întâlnirile pot fi motiv de frustrări și dezamăgiri.

Un alt motiv pentru care bărbații nu sună este că nu vor să închidă toate ușile în urma lor. Ei cred, în mod greșit, că nesunând și nerefuzând-o în mod oficial, dacă mai târziu se răzgândesc, ea va fi receptivă la o nouă invitație în oraș. Când bărbații sunt nesiguri,

abordarea lor poate fi de așa natură încât nimic să nu poată fi folosit împotriva lor. Ei știu din experiență că femeile țin minte tot. Ceea ce nu știu e că ele țin minte și când nu sună.

Unii bărbați amână să-și sune partenererele pentru că nu sunt siguri și nu vor să închidă toate ușile în urma lor.

Uneori, când bărbații nu sunt siguri, ei vor amâna pur și simplu să sune. Le place să se gândească pe îndelete înainte de a se implica. Nu vor să le ducă de nas pe femei și să le dezamăgească. Ironia situației e că, uneori, a nu suna echivalează cu a le face să aștepte și a le supăra chiar mai mult. Un telefon prin care să li se arate că există face foarte mult.

Uneori, bărbații știu în mod clar că nu vor să se mai întâlnească încă o dată cu o femeie, dar nu vor s-o respingă sau s-o rănească. Bărbaților le place să le facă pe plac femeilor, nu să le dezamăgească. Majoritatea bărbaților nu știu cum să sune și să spună: „M-am simțit foarte bine; mulțumesc și să ai noroc.” Pentru un bărbat, pare foarte ciudat să spună: „Să ai noroc în viață.” sau „Nu cred că o să vreau să te mai invit în oraș din nou.” Mai ales când ea întreabă: „De ce?”

Pentru un bărbat, pare foarte ciudat să spună:
„Să ai noroc în viață.”

Numai gândul că ea va întreba: „De ce nu vrei să mă cunoști mai bine?” e supărător. Bărbații nu știu ce să răspundă la o asemenea întrebare. Ei știu în mod instinctiv că e total nepotrivit să dai cuiva o listă de motive pentru care nu-l plăci. Dacă chiar are nevoie de un astfel de răspuns, ar trebui să întrebe o prietenă. Nu e treaba lui, mai ales dacă nu vrea să continue relația.

În general, bărbații nu știu că dacă ea îi întreabă „de ce?”, ei pot să rămână politicoși, spunând ceva de felul: „Nu cred că sunt persoana potrivită pentru tine.” și repetând acest lucru dacă ea insistă cu întrebarea. E un răspuns politicos și destul de bun. Dacă nu ai nimic destul de bun de spus, nu spune nimic. Pentru a fi suficient de clar, când nu vrei să continui o relație, un răspuns simplu e destul: „Nu simt că între noi e destulă atracție pentru a continua relația.”

Fie simți, fie nu simți destulă atracție pentru a continua o relație. Nu are nimic a face cu cealaltă persoană. Unora le plac portocalele, unora nu. Că îți plac sau nu portocalele, nu are nimic de-a face cu valoarea lor intrinsecă; are de-a face cu tine. Nu e nimic în neregulă cu tine sau cu ele dacă nu îți plac portocalele.

În prima etapă (atracția), dacă nu ești interesat să curtezi o femeie, cea mai simplă și uneori cea mai bună modalitate de a i-o spune este de a o suna și a-i lăsa un mesaj pe robotul telefonic, la o oră când știi că e la serviciu. E o soluție minunată și majoritatea femeilor vor aprecia foarte mult faptul că cel puțin le-ai sunat, în loc să le ignori și să le lași să se întrebe dacă o să sune sau nu.

În cea de-a doua etapă (nesiguranța), dacă nu ești sigur că vrei să continui relația, e încă un lucru acceptabil să îi lași un mesaj. În acest caz, recunoști pur și simplu adevărul, adică faptul că te-ai simțit foarte bine cu ea și că o vei suna peste câteva săptămâni.

În cea de-a treia etapă, când ai o relație bazată pe exclusivitate, nu e deloc acceptabil să-i lași un mesaj. Despărțirea trebuie să se facă față în față. Indiferent cât de dificil și de dureros va fi, ea are nevoie de ocazia de a reacționa și de a se face auzită. O merită și va aprecia faptul că o ascuți.

ZECE LUCRURI POLITICOASE PE CARE SĂ I LE SPUI LA TELEFON

Chiar și atunci când bărbatul e motivat să-și sune partenera, n-o face pentru că pur și simplu nu știe ce să spună. Fie că nu ești sigur că ești interesat, fie că ești sigur că nu ești interesat, iată câteva moduri politicoase de a spune adevărul și de a păstra o atitudine pozitivă:

1. Timpul va clarifica totul

„Mi-a făcut cu adevărat plăcere să te cunosc. M-am simțit extraordinar cu tine la petrecere. Ne mai vedem.”

Astfel, îi spui că nu ești interesat să ai o relație cu ea în acel moment, dar nu închizi toate ușile în urma ta.

2. Să ai noroc

„Mulțumesc mult pentru că ai ieșit cu mine în oraș. A fost o plăcere să te cunosc. M-am simțit foarte bine. Să ai noroc și sper să te descurci cu școala (sau cu proiectul acela etc.).”

E un mod politicos și amabil de a-i spune că nu vei continua relația, fără a menționa cuvântul „relație”. Bărbații nu se simt bine să spună: „Nu voi continua relația asta.” Această abordare nici nu-i împiedică s-o sune mai târziu dacă vor să se mai întâlnească cu ea.

În loc să spui: „Noroc în viață”, e bine să personalizezi mesajul, urându-i noroc pentru ceva mai personal, ca de exemplu pentru excursia pe care o planifică, pentru situația din familie sau pentru un proiect de la serviciu. Iată alte câteva exemple:

„Îți urez noroc și sper că afacerea ta va merge bine.”

„Îți urez noroc și drum bun până la fratele tău.”

„Îți urez noroc și sper că se rezolvă cu bine problema cu proprietarul casei.”

„Îți urez noroc și ține minte să bei multă apă ca să-ți treacă răceala.”

„Îți urez noroc și distracție plăcută în vacanță.”

„Îți urez noroc și sper să-ți găsești cheile de la garaj.”

3. Amânarea

„M-am simțit minunat ieri. Am o mulțime de lucruri de făcut la serviciu (sau am un program foarte încărcat) și trebuie să mă concentrez pe asta acum. Probabil că n-o să pot să te sun câteva săptămâni. Dar aștept să ne vedem din nou.”

Când ai un program încărcat la serviciu și nu ai timpul sau energia necesare pentru a merge la întâlniri, un telefon prietenos prin care îi spui acest lucru va fi foarte apreciat. Ține minte, ea nu știe de ce n-o suni. Femeile apreciază în mod deosebit să suni pentru a le reasigura că totul este în regulă.

4. Implicarea într-o relație cu altă femeie

„Îmi pare foarte bine că te-am cunoscut. M-am decis că vreau să mă implic într-o relație cu altcineva, așa că n-o să te mai sun. Mulțumesc pentru timpul minunat pe care l-am petrecut împreună; chiar m-am simțit bine.”

Această abordare ar trebui folosită numai dacă e adevărat ce spui și dacă te-ai întâlnit cu altă femeie de mai mult de trei ori. Și chiar și atunci, n-ar trebui folosită a doua zi după o întâlnire. Pentru o femeie poate fi șocant să audă că te-ai decis să te implici într-o relație cu o altă femeie după ce ai petrecut ceva timp cu ea. Deși lucrul acesta se întâmplă des, pentru ea pare prea devreme și o poate face să creadă că nu ți-a păsat deloc de ea.

Chiar dacă după o întâlnire bărbatul s-a decis să se întâlnească cu altcineva, ar trebui să-și acorde măcar câteva zile pentru a fi sigur. Între timp, după întâlnire, ar trebui s-o sune și să-i spună că s-a simțit foarte bine cu ea. Apoi, după câteva zile sau o săptămână, ar trebui s-o sune și să-i spună că s-a decis să se implice într-o relație cu altă femeie.

Niciodată să nu spui de ce te-ai decis să te implici într-o relație cu altă femeie. E dureros să ți se spună de ce o altă persoană e mai atrăgătoare decât tine. E destul să spui că te-ai decis. Dacă vrea să știe de ce, spune-i că ai senzația că nu ești bărbatul potrivit pentru ea.

Nu-i spune cât de minunată e cealaltă femeie cu argumente de felul: „Oh, e perfectă pentru mine; e atât de frumoasă.” sau „E atât de minunată”. Nu e politicos nici să le compari spunând lucruri de felul: „Are mai mult timp pentru mine.” sau „N-are toane.” Această onestitate brutală e dureroasă și nu se uită ușor. Chiar dacă ea spune că vrea să afle, lucrul rămâne încă nepotrivit și necerut.

5. Nu ești pregătit

„Mulțumesc pentru o întâlnire minunată. Mi-am dat seama că încă mă mai lupt cu o relație din trecut și nu cred că sunt pregătit pentru noi întâlniri. Sper că nu te superi dacă te sun peste câteva luni. Chiar nu e momentul potrivit pentru mine.”

Această explicație e folositoare mai ales atunci când încerci să-ți dai seama dacă vrei să ai o relație exclusivă cu cineva. Odată ce crezi că ai putea vrea o relație exclusivă, e important să începi una și să vezi dacă îți place. E greu să decizi dacă vrei cu adevărat să fii fidel unei femei în timp ce te mai întâlnești și cu altele.

Odată ce crezi că ai putea vrea o relație exclusivă, e important să începi una și să vezi dacă îți place.

6. Nu ești disponibil

„Chiar m-am simțit bine cu tine. Dar mi-am dat seama că nu sunt cu adevărat disponibil în acest moment. Îmi trebuie puțin timp pentru mine însumi. Așa că nu te voi suna o bucată de timp.”

Nu e nimic în neregulă cu descoperirea faptului că nu vrei să te întâlnești cu cineva. În acest caz, asigură-te că îi spui și ei; altfel, se va întreba ce nu a mers bine.

7. Ești pregătit să mergi mai departe

„Chiar mi-a plăcut să-mi petrec timpul cu tine, dar cred că sunt pregătit să merg mai departe. Vroiam să-ți spun că nu are nimic de-a face cu ceva ce ai spus sau ai făcut. Pur și simplu mi-am dat seama că aveam nevoie de o schimbare. Mulțumesc și sper să găsești bărbatul potrivit.”

Uneori nu suntem pregătiți pentru o relație exclusivă. La un moment dat, dacă nu ești pregătit, indiferent cât de bine merge relația, simți nevoia de a merge mai departe. Dacă așa stau lucrurile, e important să-i spui și ei.

8. E un moment nepotrivit

„Chiar mi-a făcut plăcere să fiu cu tine. Dar nu cred că momentul este potrivit. Tu ești în perioada în care pui punct unei relații. Te sun peste câteva luni. Sper ca lucrurile să se aranjeze în cazul tău.”

Sau: „Mulțumesc pentru timpul minunat pe care l-am petrecut împreună. Mi-am dat seama că încă mai am de lucru pentru a pune punct ultimei mele relații și nu ar fi corect față de tine.

Poate te sun peste câteva luni, când lucrurile se vor rezolva în ceea ce privește ultima mea relație.”

Relațiile de tranziție sunt în regulă atât timp cât tu și partenerul nu vă așteptați la o relație bazată pe fidelitate. Țineți minte că atunci când o persoană tocmai a încheiat o relație, ea se simte, într-un anumit grad, goală pe dinăuntru și caută să umple acest gol. Puterea de discernământ e la cel mai de jos nivel. Oamenii însetați sau flămânzi nu sunt foarte mofturoși, dar odată ce se satură, devin din nou mofturoși.

9. Nu ești sigur

„M-am simțit minunat aseară. Vroiam să știi că nu sunt sigur că vreau să am o relație în momentul acesta. Așa că, probabil, n-o să te mai sun un timp.”

Când ești în cea de-a doua etapă și nu ești sigur în privința unei femei, e un gest frumos și elegant să-i spui ce se întâmplă. E în regulă să fii nesigur, dar nu e în regulă s-o ignori și să te porți ca și cum ea nu ar exista.

Dacă începe să-ți pună o mulțime de întrebări – „Ce sentimente ai pentru mine?”, „Mai ai pe altcineva?”, „Am făcut ceva rău?”, „S-a întâmplat ceva?” – nu trebuie să vorbești prea mult. În schimb, răspunde-i la întrebare cu o întrebare. Fă-o să vorbească și ascult-o. A o asculta vorbind despre sentimentele ei te va ajuta să treci mai repede peste etapa nesiguranței.

Dacă ea întreabă: „Ce sentimente ai pentru mine?”, răspunde-i scurt: „Îmi place foarte mult de tine.” Apoi întreab-o: „Tu ce simți pentru mine?” și apoi ascult-o.

Dacă întreabă: „Mai ai pe altcineva?”, spune-i scurt: „Așa cum am spus, pentru moment nu sunt sigur.” Apoi întreab-o: „Tu mai ai pe altcineva în afară de mine?” și apoi ascult-o.

Dacă întreabă: „Am făcut ceva rău sau care te-a supărat?”, răspunde-i scurt: „Nu sunt sigur”. Apoi întreab-o: „Eu am făcut ceva care să te supere?” și ascultă-i răspunsul.

Dacă întreabă: „E vreo problemă despre care să nu fi știut?”, răspunde-i scurt: „Nu sunt sigur”. Apoi întreab-o: „E vreo problemă despre care să nu fi știut?” și ascultă-i răspunsul.

Țineți minte, când sunteți în cea de-a doua etapă, pur și simplu nu vă dați seama că e momentul să reevaluați situația. Să experimentați diverse lucruri. Nu închideți ușile în spatele vostru și nu încercați să deschideți altele. Pentru bărbat e ocazia de a da înapoi atât cât consideră că are nevoie înainte de a se decide dacă vrea să meargă înainte spre cea de-a treia etapă, exclusivitatea, sau să se întoarcă la prima etapă, în care își urmează instinctele.

10. Nu suntem potriviți unul pentru celălalt

„Cred că e clar că nu suntem potriviți unul pentru celălalt, dar am vrut să te sun ca măcar să-ți mulțumesc și să-ți urez să fii fericită.”

În primele două etape, atât femeia, cât și bărbatul ar trebui să se simtă liberi să experimenteze și să meargă mai departe. Până când relația nu e una exclusivă, nu e potrivit să-ți faci speranțe în privința continuării relației. Dacă un bărbat sau o femeie au astfel de așteptări, partenerul va fi în general îndepărtat de această atitudine.

Primele două etape sunt potrivite pentru a experimenta. Nimeni nu are nici o obligație. Nu ești vinovat dacă aștepti să treci mai departe. Câteodată, cea mai ușoară modalitate e de a spune pur și simplu: „Nu cred că suntem potriviți unul pentru celălalt” și de a merge mai departe.

Totuși, această a zecea modalitate de abordare se aplică, în general, pentru un bărbat care se află în cea de-a treia etapă și vrea să se despartă. El a avut timp să ajungă să-și cunoască partenera și simte că nu sunt potriviți unul pentru celălalt.

Toate cele zece modalități de abordare de mai sus ușurează trecerea de la o relație la alta până când găsiți persoana cea mai potrivită. Aceste abordări pot fi folosite și de către femei pentru a refuza într-un mod politicos invitațiile unui bărbat. Totuși, femeile pot spune și: „Nu sunt interesată să am genul acesta de relație cu tine. Aș prefera să rămânem prieteni.” Această explicație e suficientă pentru un bărbat.

Pentru a pune punct unei relații, femeile pot spune:
„Nu sunt interesată să am genul acesta de relație cu tine.
Aș prefera să rămânem prieteni.”

Această abordare din partea femeilor e foarte sigură pentru că, în majoritatea cazurilor, ele (spre deosebire de majoritatea bărbaților) vor să fie prietene cu bărbații. Chiar dacă nu vor cu adevărat să se implice prea mult într-o relație de prietenie, ele știu că dacă spun că vor să fie doar prieteni, bărbatul nu le va mai suna.

AVANTAJELE FAPTULUI DE A TRECE MAI DEPARTE

Deși e vorba doar de bune maniere atunci când suni pe cineva pentru a pune punct unei relații, mai sunt și alte beneficii. Felul în care terminăm o relație determină tipul de persoană de care vom fi atrași data viitoare.

Dacă devenim indiferenți față de sentimentele noastre pentru a pune punct unei relații sau dacă ne simțim puțin vinovați, atunci vom tinde să fim atrași de același tip de partener și data viitoare. Când punem punct unei relații cu inima ușoară, ne apropiem de găsirea partenerului ideal.

Dacă nu poți termina cu ușurință o relație în prima sau în cea de-a doua etapă, atunci va fi și mai greu să treci prin următoarele etape. Țineți minte și de data aceasta că etapa atracției este o perioadă în care să vedeți ce vă place și ce nu, în care să vă cunoașteți pe voi înșivă și să vedeți ce vă doriți. Capacitatea de a spune nu unei persoane care nu e potrivită pentru tine îți îmbunătățește abilitatea de a găsi persoana potrivită.

Capacitatea de a spune nu vă ajută să vă adaptați și să vă îmbunătățiți abilitatea de a fi atrași și incitați de gemul de parteneri cu care ați vrea să aveți o relație de durată. Simplul fapt de a spune nu unei relații care nu este potrivită vă îmbunătățește capacitatea de a fi atrași de persoana potrivită.

A SUNA SAU A NU SUNA

În ziua de astăzi, femeile se află în căutarea unui nou tip de relații, diferit de cel pe care l-au avut părinții lor. Ele vor comunicare la nivel intim și dragoste de durată. Pentru a atinge acest scop, sunt necesare noi abilități. Astăzi, femeile nu trebuie să fie numai calde și feminine, ci să se și impună.

Multe femei de succes au învățat să se impună pe plan profesional, dar încă se mai întreabă de ce sunt singure. Ele tot n-au învățat să fie și insistente și feminine. Pentru majoritatea femeilor, acest lucru nu e ușor pentru că nu au modele pe care să le urmeze. Fie și-au văzut tații impunându-se, iar mamele înțeleghătoare, fie invers: mamele lor erau cele care conduceau, iar tații erau moi și pasivi.

Multe femei încă nu au învățat să fie și insistente și feminine.

Pentru cei din generația părinților noștri, era ceva de negândit ca o femeie să-i dea telefon unui bărbat. Gestul era considerat prea insistent și lipsit de feminitate. Femeile erau avertizate de mamele lor să nu se lase prea ușor, să nu se arate prea disponibile, să nu fie prea înțeleghătoare, căci altfel bărbatul nu le va respecta. Și asta nu era o invenție. Era și este adevărat și acum.

Când o femeie aleargă după un bărbat mai mult decât aleargă el după ea, acesta va încetini ritmul. De ce să riște să eșueze când ei îi face plăcere să alerge după el? În mod automat, el se va relaxa mai mult și va avea o atitudine mai pasivă în cadrul relației. În loc să se gândească la ce și-ar putea dori partenera lui, va începe să se gândească mai mult la ce își dorește el. Schimbarea aceasta e foarte derutantă pentru femei pentru că abordarea ei insistentă avea succes pe plan profesional, dar dă greș la întâlniri.

Când o femeie aleargă după un bărbat, el se va relaxa în mod automat și va avea o atitudine mai pasivă în cadrul relației.

Aceste femei pur și simplu nu-și dau seama că bărbații trebuie să aibă succes în procesul de curtare pentru a vedea dacă țin cu adevărat la o femeie. În mod categoric, o femeie care aleargă după bărbați reușește din când în când să-i cucerească, dar, adesea, lucrurile nu decurg așa cum sperase ea. Când cei doi se căsătoresc, iar femeia vrea să se relaxeze și să fie pur și simplu ea însăși, el își pierde interesul.

În unele cazuri, după ce relația devine una stabilă, iar ea încetează să mai alerge după el, el are în sfârșit ocazia de a simți dorința de a-și mulțumi și curta partenera. În acest caz, interesul lui pentru ea are în sfârșit ocazia de a crește. Însă nu se întâmplă mereu așa; cel mai adesea el își pierde pur și simplu interesul.

Această tendință se manifestă și în cazul întâlnirilor. Destul de des, femeia decide să pună punct relației, iar bărbatul devine brusc mult mai interesat de ea. Apoi, ea dă vina pe el pentru ce s-a întâmplat, căci nu înțelege ce rol a jucat ea în sabotarea relației. Ea presupune în mod greșit că el nu e persoana potrivită fiindcă o dorește mai mult după ce s-a decis să se respecte pe ea însăși și să nu mai alerge după el. Reînnoirea interesului lui pentru ea poate fi un semn important.

Destul de des, femeia decide să pună punct relației, iar bărbatul devine brusc mult mai interesat de ea.

O sămânță nu poate încolți dacă nu i se oferă condițiile potrivite. La fel, atracția și interesul pe care le simte un bărbat pentru o femeie nu pot crește dacă ea e prea insistentă și agresivă. Când o femeie nu mai aleargă după partenerul ei, îi dă acestuia ocazia de a găsi în sinea lui dorința de a o curta. În primele etape ale relației, capacitatea lui de a fi interesat de ea e ca o lumânare ce arde: „Prea mult interes și alergătură din partea ei pot foarte ușor să stingă lumânarea.”

Cele cinci etape ale relației vă asigură că nu trebuie să riscați în mod inutil. Înainte să vă căsătoriți, veți simți că partenerul vă

cunoaște cu adevărat, vă place, vă iubește și încă mai este atras. Partenerul este interesat fără să trebuiască să faceți trucuri sau să încercați să fiți mai mult decât sunteți. Toate acestea fiind zise, există totuși modalități ca femeile să-și sune partenerii fără să saboteze potențialul unei relații.

Această problemă – dacă ar trebui sau nu ca femeile să-i sune pe bărbați – poate fi critică în determinarea rezultatului unei relații, mai ales în primele două etape ale acesteia. O înțelegere profundă a modului diferit în care gândesc și simt bărbații și femeile poate crea noi ocazii pentru ca femeile să fie insistente și feminine.

OPȚIUNILE UNEI FEMEII

În general, când un bărbat întârzie cu telefonul mai mult decât se așteaptă femeia, ea e supărată din două motive. Primul e că nu înțelege în mod instinctiv că el e de pe Marte și nu înțelege codul bunelor maniere de pe Venus. Cel de-al doilea motiv al supărării ei e că a așteptat zile la rând telefonul lui, simțindu-se neputincioasă. Vrea să-l sune, dar nu o face.

Toți îi spun că nu trebuie să-l sune și, în mod instinctiv, o parte din ea nu vrea să-l sune, dar cealaltă parte vrea. Într-o lume perfectă, s-ar simți mai bine dacă ar suna-o el. Când sună el, ea se simte specială. Dacă ea trebuie să-l sune și să-i pună întrebări pentru a se reasigura de sentimentele lui, indiferent de ce ar spune el, tot nu e la fel de plăcut ca atunci când sună el.

Dar situația nu e atât de fără speranță. Dacă înțelegi bărbații, mai sunt și alte opțiuni. Pentru a face timpul să treacă mai repede, ea are două variante, ambele fiind soluții bune.

Prima variantă: umple-ți timpul

Prima variantă este să-ți umpli timpul cu activități și relații astfel încât să nu aștepti pur și simplu lângă telefon. Nu poți face o greșală mai mare decât să-ți încetezi viața socială pentru un bărbat. Bărbații sunt foarte interesați și atrași de femeile cu vieți active, dar care sunt bucuroase să-și facă puțin timp și pentru ei. Bărbații sunt mai puțin atrași dacă femeia are nevoie de el pentru

a-și umple timpul. Ei sunt cel mai atrași când ea are nevoie de ei pentru a le împărtăși împlinirile ei.

Într-un anumit grad, femeile ar trebui să se gândească la relațiile de dragoste ca la un desert special și să lase celelalte relații, cu prietenii și membrii familiei, să fie felul principal, cu care să se sature. Când își dă seama că așteaptă cu nerăbdare ca el să sune, e semn că trebuie să se concentreze pe găsirea împlinirii în celelalte relații ale ei.

A avea nevoie de un bărbat pentru orice lucru duce în final la sabotarea relației cu el. Nici un bărbat nu poate satisface toate nevoile unei femei. E posibil ca el să creadă asta, dar n-o poate face și e o mare greșală să te aștepti ca el s-o facă. Presiunea pe care o va simți îl va îndepărta.

Cea de-a doua variantă: sună-l

Cea de-a doua variantă e de a-l suna. Pentru multe femei, această abordare n-a funcționat niciodată și, în consecință, nu sună. Unele femei continuă să sune, deși cu asta nu ajută relația. Ele pur și simplu presupun că oricum n-ar fi mers și trec mai departe. Înțelegând cât de diferiți sunt bărbații, e posibil să suni un bărbat și să ai o conversație extraordinară, să te reasiguri de sentimentele lui și să ajuți relația să evolueze. Următoarele sfaturi vă pot fi de folos atunci când sunați un bărbat după o întâlnire:

ȘAPTE SFATURI PENTRU TELEFONUL DAT UNUI BĂRBAT DUPĂ O ÎNTÂLNIRE

1. Nu-l suna dacă ești supărată pe el

În general, e o greșală să suni un bărbat și să te arăți supărată că nu te-a sunat. Multe femei îi sună pe bărbați și le spun cât de supărate sunt. Dacă bărbatul nu înțelege acest lucru, relația se termină. Din nefericire, acest lucru împiedică dezvoltarea naturală a relației.

E o greșală să suni un bărbat și să te arăți supărată că nu te-a sunat.

Dacă ești supărată, atunci nu-l suna. Vorbește cu o prietenă dacă vrei să-ți împărtășești cuiva sentimentele. După ce ți-ai vărsat năduful, te vei simți probabil mult mai bine, mai ales dacă îți aduci aminte că bărbații sunt de pe Marte și că au instincte diferite. Țineți minte, motivul pentru care bărbații nu sună e că instinctele lor sunt diferite.

2. Nu pune întrebări

Așa cum femeile se plâng când bărbații nu le sună, bărbații se plâng că femeile vorbesc despre relația lor.

Dacă bărbații nu sunt în faza în care se angajează în mod serios în relație, în general nu le place să vorbească despre relație sau s-o definească. Bărbații vor doar să trăiască clipa și să lase lucrurile să evolueze. Vor ca relația să se dezvolte așa cum cresc plantele. Nu ajută dacă scoți sămânța din pământ în fiecare zi pentru a vedea dacă a încolțit.

Așa cum femeile se plâng când bărbații nu le sună, bărbații se plâng că femeile vorbesc despre relația lor.

Dar există o modalitate prin care femeile pot să obțină asigurările de care au nevoie. În loc să sune pentru a cere aceste asigurări, ar trebui să încerce să sune pentru a-i oferi bărbatului ceea ce ar putea el avea nevoie. Așa cum o femeie apreciază foarte mult gestul bărbatului de a o suna pentru a o reasigura de faptul că e interesat de ea și că s-a simțit foarte bine la întâlnire, un bărbat apreciază foarte mult dacă e încurajat cu mesaje din care să înțeleagă că a reușit s-o facă fericită.

Nu sunați pentru a pune întrebări, ci pentru a-i împărtăși sentimente pozitive. Dacă el nu simte că e presat să spună ceva pentru a o reasigura de sentimentele lui, atunci recunoștința naturală pentru sentimentele ei pozitive o va reasigura destul. Iată câteva exemple de întrebări pe care să nu le puneți bărbaților:

Cinci întrebări pe care să nu le puneți unui bărbat după prima întâlnire

Mai ai pe altcineva?

Acest lucru implică faptul că el n-ar mai trebui să se întâlnească cu alte femei. În prima etapă a relației, atracția, e perfect normal să te mai întâlnești și cu alte persoane. Dacă el se mai întâlnește cu altcineva și va trebui să mintă, acest lucru îl va împiedica să-și dea seama de sentimentele pe care le are pentru tine. În prima etapă e nepotrivit să te simți presat să te întâlnești cu o singură persoană.

Vrei să petreci mai mult timp cu mine?

Întrebarea asta e prea îndrăzneată. Îl face să se simtă ca și cum ai avea nevoie și ai cere prea multe. Se simte acaparat de relație și nu e mereu pregătit pentru asta. Țineți minte, vă aflați în prima etapă. În cea de-a treia etapă începem să ne gândim la angajamente și la un posibil viitor împreună.

Te-ai simțit bine? Ți place de mine? (Ambele întrebări o implică pe aceasta: Ți-ar face plăcere să ne întâlnim din nou?)

Ele slăbesc poziția femeii. Implică faptul că se simte nesigură și că speră că l-a mulțumit pe bărbat. Mai implică și o obligație: dacă ea l-a mulțumit pe el, și el trebuie s-o mulțumească pe ea. Bărbatul trebuie să simtă în mod clar că nu e obligat în nici un fel să continue relația. În prima etapă a relației nu există obligații.

Cât timp ai disponibil pentru o relație? (sau Ești ocupat săptămâna asta? sau Ce faci weekendul viitor?)

Ce vă așteptați să răspundă bărbatul? „Am o grămadă de timp liber pentru că viața mea e goală și nu am prieteni”? Așa cum acest răspuns l-ar face nedemn de a fi iubit, a pune această întrebare unui bărbat o face la fel de nedemnă de iubit și de neatrăgătoare pe femeie. În prima etapă, orice indicație a faptului că femeia plănuiește viitorul alături de bărbat e prematură și îl poate îndepărta pe acesta. Această întrebare e la fel de nepotrivită ca a-l întreba prea

repede dacă vrea să se căsătorească și să aibă copii. Bărbatul va da semne că vrea acest lucru când va fi pregătit s-o facă.

Când vrei să ne mai întâlnim?

E o întrebare prea îndrăznească. Ai putea la fel de bine să-i ceri să se uite în agendă și să programeze o întâlnire.

3. Fă comentarii pozitive

În loc să pui întrebări, secretul unei convorbiri telefonice reușite e să faci comentarii pozitive. Dă-i de înțeles care sunt sentimentele tale; nu-l întreba care sunt ale lui. Dă-i de înțeles că te-ai simțit excelent; nu-l întreba cum s-a simțit el. Încercați să nu puneți prea multe întrebări.

În loc să puneți întrebări, faceți afirmații PI – „pentru informare”. Aceste comentarii nu cer și nu implică vreo cerere de informare în privința sentimentelor și intențiilor lui. Iată câteva exemple:

Propoziții pe care bărbații adoră să le audă

„Mi-a plăcut tare mult filmul, a fost extraordinar! Scena cu...”

„M-am simțit minunat aseară. Mâncarea de la restaurantul Greens a fost clar cea mai bună...”

„Spectacolul a fost minunat. Am luat CD-ul. A fost spectaculos. Cântecele mele favorite...”

„M-am simțit nemaipomenit în parcul de distracții. Nu-mi vine să cred că n-am fost niciodată până acum. I-am spus surorii mele de roata aceea imensă...”

„Supa pe care am mâncat-o a fost excelentă. Nu-mi dau seama ce-au pus în ea. Cred că a fost cu vinete și usturoi...”

„Îmi place la nebunie mâncarea chinezească. Mă bucur că ai ales restaurantul Jennie Low. M-am simțit atât de bine apoi...”

„Mulțumesc pentru rafturile pe care le-ai montat în garaj. Arată excelent. Mi-am pus toate albumele vechi acolo...”

„Mă bucur atât de mult că te-ai oprit să iei ceva dulce. A fost atât de bun...”

„Mi-am adus azi aminte de ce mi-ai spus aseară și mi-am dat seama cât de logic era. Cred că o să...”

„M-am simțit atât de bine aseară.”

Drumul cel mai scurt spre inima unui bărbat presupune complimentarea și aprecierea lucrurilor pe care le-a oferit femeii. Când un bărbat primește un răspuns bun la ceea ce face sau îi oferă acesteia, șansele ca el să fie atras de ea cresc. Așa crește afecțiunea unui bărbat pentru o femeie.

4. Vorbește despre ce s-a întâmplat, nu despre el

„Mi-a plăcut tare mult filmul pe care l-am văzut. A fost minunat...” (Iar apoi vorbește despre ce ți-a plăcut la film.)

El se va gândi așa: „I-a plăcut filmul. E distractiv să facem lucruri împreună. Îmi place de ea.” Dacă ea vorbește despre cele întâmplate, cuvintele ei îi vor ajunge direct la sufletul bărbatului.

Nu spune: „Mi-a plăcut foarte mult să petrecem timpul împreună.” Mesajul implicat de această întrebare e: „Ți-a plăcut să-ți petreci timpul cu mine? Ți-ar plăcea să petrecem mai mult timp împreună?” El se poate simți obligat să petreacă mai mult timp cu partenera lui, pentru a nu o face să se simtă respinsă. În loc să se concentreze pe succesul lui, se va gândi la cum să nu eșueze.

Bărbații sunt atrași de succes. Când simt că reușesc să-și facă partenera să se simtă împlinită, devin mai atrași de ea.

Discuția despre film îi dă bărbatului libertatea de a se apropia de partenera lui fără să se simtă presat să petreacă mai mult timp cu ea. Dacă ea îi spune că i-a plăcut filmul, el poate participa la discuție. Dacă ea îi spune că îl place, singura modalitate ca el să se apropie de parteneră e să fie arogant și să admită că multor femei le place de el sau să se apropie de ea, spunându-i că și lui îi place de ea. Iar a-i spune că o place e posibil să fie prea mult în acest stadiu al relației. Cu cât se simte mai puțin presat să petreacă mai mult timp cu tine, cu atât va fi mai liber să-și dorească să petreacă mai mult timp cu tine.

5. Lasă-l să vadă ce reacție bună ai avut și nu spune nimic de punctele negative

În prima etapă a relației, lasă-l să-ți vadă doar partea pozitivă. Când vorbești despre o întâlnire, lasă-l să vadă mai ales ce reacție bună ai avut și nu spune nimic de punctele negative. Altfel, el poate începe să-și formeze părerea greșită conform căreia tu ai fi o persoană dificilă. Sentimentul că reușește să te facă fericită e cel care-i permite unui bărbat să devină și mai atras și să se apropie și mai mult din punct de vedere emoțional de partenera lui.

Bărbatul se apropie și mai mult de partenera lui din punct de vedere emoțional pe măsură ce reușește s-o facă fericită.

În general, femeile nu sunt conștiente de acest tip de gândire specific celor de pe Marte. Dacă filmul nu e bun, ele pot gândi ceva de felul: „Nu e totul pierdut; cel puțin putem vorbi despre cât de prost a fost.” Indiferent dacă filmul a fost bun sau prost, ele de-abia așteaptă să vorbească despre el.

Locuitoarele de pe Venus simt că legătura afectivă dintre ei se dezvoltă dacă se simt ascultate și înțelese. După o întâlnire care a mers prost, femeile de-abia așteaptă să vorbească despre ea în detaliu. În general, ele nu prea știu cum se va simți partenerul lor în acest caz.

6. Nu da sfaturi, cere-le

Chiar dacă o femeie crede că bărbatului i-ar fi de mare folos sfatul ei într-o anumită problemă, ea trebuie să fie foarte atentă să nu dea sfaturi ce nu i-au fost cerute. Chiar dacă el întreabă, ea trebuie totuși să fie atentă. Bărbaților le place să simtă că își pot ajuta partenera cu sfaturi; trebuie să simtă că au ceva de oferit. Când femeia îl ajută mai mult decât crede el că o poate ajuta pe ea, efectul e același ca atunci când femeia îi face curte bărbatului.

De asemenea, bărbaților nu le place nici când femeile citează un alt expert. Acesta este un alt mod de a da sfaturi. Îi citează pe alții sau pe experți pentru a demonstra ceva. Acest lucru îi poate îndepărta imediat pe bărbați. E în regulă dacă bărbatul îi cere un sfat, dar dacă femeia citează pe cineva când nu i-a fost cerut acest lucru, e chiar mai rău decât dacă i-ar fi dat sfaturi în mod direct.

Bărbații și femeile aleg să aibă o relație din motive diferite. Bărbații sunt cel mai interesați de o relație când simt că au ceva de oferit și de împărtășit altei persoane. Când au o părere bună despre ei și munca lor, atunci vor să împartă acest lucru cu o femeie. Cu cât un bărbat se simte mai competent în prezența unei femei, cu atât mai mult va fi atras de ea.

Pentru a crește șansele ca un bărbat să fie atras de o femeie, dacă ea simte că ar avea nevoie de sfaturi în privința unui lucru, ar trebui să i le ceară lui. De fiecare dată când un bărbat simte că își ajută partenera, se va simți mai mândru de el însuși și o va plăcea mai mult pe femeie. Cu cât femeia se arată mai interesată de ceea ce are de oferit bărbatului, cu atât el va fi mai interesat de ea.

Când ea îi cere un sfat, răspunsul ei e foarte important. Dacă ea nu e de acord cu sfatul lui sau nu îi place, trebuie să fie atentă să-și lase partenerul să salveze aparențele. El are nevoie să știe măcar că i-a fost apreciată încercarea de a da sfaturi. Un alt bărbat ar ști în mod instinctiv cum să facă asta, dar femeile nu știu.

Fără a înțelege diferențele dintre noi, femeile îi îndepărtează în mod obișnuit pe bărbați arătându-le ce nu e în regulă cu sfatul pe care l-au dat. Mai ales când nu vor să-i urmeze sfatul, femeile vor crede că e politicos să-i explice cu lux de amănunte de ce nu sunt de acord cu el. În final, el se va simți frustrat, ca și cum și-ar fi pierdut timpul degeaba.

Dacă femeia nu e de acord cu sfatul lui sau nu-l apreciază destul pentru a-l folosi, iată câteva propoziții care-i permit bărbatului să salveze aparențele. Sunt genul de comentarii pe care orice bărbat le-ar face de față cu un altul, din respect:

„E o idee bună. Nu m-aș fi gândit la asta. Mersi. Mi-ai fost de ajutor.”

„E foarte interesat. Mersi. O să-mi fie mai ușor acum să mă hotărâsc ce să fac.”

„E clar că n-am privit problema și din unghiul acesta. Asta o să mă ajute să mă hotărâsc ce să fac. Mersi.”

„Mi-ai fost de mare ajutor. Nu mi-am dat seama de asta... Cred că acum sunt mai aproape de luarea unei decizii.”

„E bună ideea. Mă ajută să iau într-un final decizia.”

„Corect. Mă bucur că am vorbit cu tine. Punctele de vedere diferite mă ajută să-mi clarific unele lucruri. Mersi.”

7. Nu te oferi să-l ajuți în orice fel, ci cere-i ajutorul

Cu cât bărbații reușesc să ajute mai mult o femeie, cu atât vor fi mai atrași de ea. Iar femeia va fi și ea mai atrasă de un bărbat care o ajută. Apoi, ea inversează în mod greșit rolurile și presupune că dacă și ea îi va fi de ajutor lui, el va fi mai atras de ea. Dar asta nu e adevărat.

Cu siguranță, bărbatul va aprecia ajutorul unei femei dacă i l-a cerut, dar a-ți oferi ajutorul poate avea efect invers, făcându-l pe bărbat să se simtă cocoloșit și alintat. În general, dacă un bărbat are nevoie de ajutor, îl cere. Când o femeie se oferă să-l ajute, poate foarte ușor părea prea dornică să-i câștige afecțiunea sau îl poate chiar insulta.

Pe Marte, oamenii nu se oferă să ajute pe cineva dacă nu li s-a cerut acest lucru. A te oferi să ajuți un bărbat să care o cutie implică faptul că el nu are forța de a o face singur. A ajuta un bărbat să rezolve o problemă implică faptul că el nu are competența de a o rezolva singur. Bărbații sunt foarte mofturoși când e vorba să fie ajutați pentru că le place cu adevărat să demonstreze că se pot descurca singuri, dacă pot. Dacă nu pot, atunci e în regulă să ceară ajutor, lucru pe care îl vor și face.

A ajuta un bărbat să rezolve o problemă implică faptul că el nu are competența de a o rezolva singur.

Când vorbești direct cu un bărbat, față în față sau la telefon, e important să ții minte să nu vă oferiți să-l ajutați sau să sugerați să ceară ajutor cuiva. Acest lucru îl poate îndepărta foarte ușor. Bărbații nu sunt proști. Ei știu că pot primi sfaturi.

Îmi amintesc că odată, când încercam să repar closetul, soția mea a simțit că sunt frustrat și a venit în speranța că mă poate ajuta. După un timp, mi-a spus: „Fac pariu că dacă l-ai suna pe instalator el ar ști ce să facă.” În mintea ei, ea vroia doar să-mi spună că nu e nevoie să-l repar eu. Deși ea nu făcea decât să fie politicoasă, așa

cum se face pe planeta ei, pentru cei de pe Marte era o insultă. Știam deja că pot să-l sun pe instalator. N-aveam nevoie să-mi aducă ea aminte. Cel mai bun lucru pe care l-ar fi putut face ar fi fost să-mi ignore frustrarea și să-și vadă de treburile ei.

Când o femeie îi dă telefon unui bărbat, trebuie să știe foarte clar un lucru: dacă îl sună pentru a-și oferi ajutorul, îl pierde; dacă îl sună pentru a-i cere ajutorul, el se va simți complimentat.

CUM SĂ INVIȚI UN BĂRBAT ÎN ORAȘ

Cu această înțelegere profundă a personalității masculine, devine clar de ce lucrurile merg cel mai bine dacă bărbatul e cel care o invită în oraș pe femeie. Sunt însă și câteva moduri în care femeile îi pot invita în oraș pe bărbați fără a fi prea agresive și fără a risca să devină ele cele care fac curte.

În loc să-l invite la o întâlnire romantică, i-ar putea cere s-o ajute cu ceva sau s-o întovărășească undeva. Atât timp cât ea îi cere ceva care îi face viața mai confortabilă și care o face să se simtă împlinită, atunci e în regulă să-i ceară aceste lucruri. În mod ideal, cererea ar trebui să fie una practică, iar nu romantică. Iată câteva exemple:

„Mă ajuți, te rog, să aleg un grătar weekendul acesta?”

„Mă ajuți, te rog, să mut niște cutii în garaj?”

„Mă ajuți, te rog, să schimb becurile din grădină?”

„Mă ajuți, te rog, să-mi cumpăr o mașină?”

„Citești, te rog, articolul acesta pe care l-am scris și-mi spui ce crezi despre el?”

„Poți să mă iei cu mașina dacă o las pe a mea la service?”

„Mă ajuți să repar instalația electrică din pod? Nu funcționează.”

„Am fost răcită. Poți să-mi aduci ceva de la un restaurant? Nu cred că ar fi bine să ies din casă în seara asta.”

„Poți, te rog, să vii cu mine la aeroport să iau un pachet?”

„Mă ajuți, te rog, să le dau de mâncare cailor astăzi? Fratele meu s-a îmbolnăvit.”

„Mă ajuți, te rog, să-mi duc câinele la veterinar? S-a îmbolnăvit rău de tot. Nu vreau să merg singură.”

„Mă ajuți, te rog, să-mi iau un calculator nou?”

„Mă ajuți, te rog, să-mi cumpăr un casetofon nou?”

„Mă ajuți, te rog, cu aparatul video?”

„Mă ajuți, te rog, să mut niște mobilă?”

În fiecare dintre aceste exemple, bărbatul are ocazia de a-i fi prieten, dar, și mai important, femeia a reușit să creeze o bună ocazie pentru ca el să se simtă util și astfel să fie mai atras de ea. În Capitolul 17, vom vedea mai de aproape care e dinamica lucrurilor ce îl fac pe bărbat să fie mai interesat de o femeie.

BĂRBAȚILOR LE PLAC FEMEILE CARE ZÂMBESC

Ceva greu de definit se trezește în inima unei femei când un anumit bărbat se uită la ea într-un anumit fel. În mod asemănător, ceva se întâmplă în inima unui bărbat când o femeie zâmbește sau râde într-un anumit fel sau când pur și simplu trece pe lângă el atingându-l. Acel ceva nedefinit poate fi explicat: bărbatul e incitat când radierea unei femei îl face să se simtă mai bărbat; femeia e incitată când atenția pe care i-o dă un bărbat o face să se simtă mai femeie.

În final, bărbatul e cel mai atras de o femeie când ea îl face să se simtă bărbat. La fel, femeia e cel mai atrasă de un bărbat când prezența lui o face să se simtă femeie. Cea mai mare calitate pe care și-o pot dezvolta femeile și bărbații pentru a crea atracția este capacitatea de a scote la iveală cât mai mult din ceea ce partenerul lor este.

Când o femeie îl face pe bărbat să se simtă bărbat, corpul lui e prins de focul dorinței de a se apropia mai mult de ea, hotărându-se astfel s-o curteze. Se simte inspirat să fie mai bun și e motivat să-i satisfacă dorințele: vrea să fie cu ea, să o cunoască mai bine și brusc, într-un fel ce ține mai mult de magie, viața lui devine mai plină de sens. E incitat de gândul de a o cuceri și e încurajat de un sentiment instinctiv care-i spune foarte încrezător: „Pot s-o fac fericită.” Cum el e atras ca un magnet de ea, ea scoate la iveală ce are el mai bun.

E incitat de gândul de a o cuceri și e încurajat de un sentiment instinctiv care-i spune foarte încrezător: „Pot s-o fac fericită.”

Când un bărbat face o femeie să se simtă mai femeie, mintea ei e stimulată și intrigată; se simte plină de căldură și tandrețe,

dar și vulnerabilă; inima începe să i se deschidă când își aduce aminte că e specială; e incitată la gândul că e văzută, auzită, dorită și reasigurată că poate primi ceea ce își dorește și ceea ce are nevoie. Cum ea e atrasă ca un magnet de el, interesul lui activ scoate la iveală ce are ea mai bun.

Femeia e incitată la gândul că e văzută, auzită, dorită și reasigurată că poate primi ceea ce își dorește și ceea ce are nevoie.

Sentimentul de a fi inspirați să fim cât de buni putem poate face ca întâlnirile și relațiile să ne facă să ne simțim atât de împliniți. Pentru mulți, aceste sentimente bune dau din când în când rezultate. Câteodată dau, câteodată nu. Înțelegând dinamica lucrurilor care îi fac pe bărbați și pe femei să fie atrași unii de alții, întâlnirile pot începe nu doar să ne satisfacă dorința de intimitate, dar ne și ajută să descoperim și să exprimăm cele mai bune aspecte ale persoanei noastre.

Ceea ce îi permite unei femei să scoată la iveală ce e mai bun într-un bărbat poate fi rezumat astfel: strălucirea feminină. În general, când o femeie radiază, ea e întruchiparea celor trei caracteristici de bază ale feminității: încredere în sine, receptivitate și deschidere. Aceste trei caracteristici sunt cele care îl fac pe bărbat să fie cel mai atras de ea.

O prezență masculină îi permite unui bărbat să scoată la iveală ce are mai bun o femeie. În general, când un bărbat are o prezență masculină, el întruchipează cele trei caracteristici principale ale masculinității: încrederea în sine, hotărârea și responsabilitatea. Aceste trei caracteristici sunt cele care le fac pe femei să fie cel mai atrase de el. Înțelegând aceste caracteristici, putem începe să vedem de ce unele întâlniri funcționează și unele nu. Având această viziune din interior, putem găsi puterea de a atrage persoana potrivită.

CÂND FEMEILE SUNT DE PE MARTE

După ce au citit cartea *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, unele femei și-au dat seama că și ele erau de pe

Marte și că acesta era motivul principal pentru care nu-l atrăgeau pe bărbatul ideal. Când am descris modul în care gândesc și simt bărbații, acesta era și modul în care gândeau și simțeau ele. În mod clar, o parte dintre ele avea legătură cu locuitoarele de pe Venus, dar aceasta nu reprezenta o parte importantă din viața lor.

Această schimbare de roluri e un lucru foarte obișnuit, mai ales în cazul femeilor active și foarte devotate carierelor lor. La un moment dat, ele vor să se căsătorească, dar continuă să se implice în relații cu „tipi care nu-și iau angajamente”. Ironia e că mulți dintre acești bărbați care nu-și iau angajamente vor căuta pe altcineva și se vor căsători imediat cu altcineva. Așa cum vom vedea, relațiile nu se mențin și nu se rup din cauze ce țin de felul nostru de a fi, ci de cel în care exprimăm și comunicăm acest fel de a fi.

Când o femeie are o mai pronunțată parte masculină, va putea în mod clar să-l facă pe bărbat să se simtă bine, dar nu va putea niciodată să scoată la iveală ce are el cu adevărat mai bun. Numai când va avea răbdarea și cunoștințele ce-i permit să-și dezvolte și să-și exprime calitățile specifice locuitoarelor de pe Venus, va putea să scoată la iveală bărbatul din el. Nu e un lucru automat, pentru că femeile din ziua de azi sunt presate să fie precum bărbații la serviciu. În funcție de cât de stresant le este serviciul, le poate fi foarte dificil să se schimbe și să aibă din nou sentimente și caracteristici feminine.

Chiar și atunci când cred că sunt de pe Marte, femeile tot de pe Venus sunt. În sufletul lor există încă toate caracteristicile feminine. Cu puțină atenție la aceste calități, ele pot și vor reveni la viață. Intrând în contact cu sentimentele și caracteristicile ei feminine și având puțin exercițiu în practicarea unei versiuni venusiene a întâlnirilor, o femeie va deveni în mod automat mai atrăgătoare pentru bărbatul potrivit.

FEMEILE PUTERNICE, CARE SE IMPUN

Femeile puternice, independente, de succes, care se impun au adesea dificultăți în a găsi bărbatul potrivit și, mai apoi, în a menține relația, în principal pentru că exact calitățile care le permit să aibă succes pe plan profesional le fac să eșueze pe plan

sentimental. Când o femeie poate urmări în mod activ un scop la serviciu, va reuși, însă dacă urmărește în mod activ un bărbat (iar ea se poate întâlni cu mulți bărbați), mereu va lipsi ceva. Iar ceea ce lipsește este ceea ce poate apărea numai când bărbatul simte că el este vânătorul.

Deși nu e nimic rău în mod intrinsec cu o femeie care are calitățile specifice celor de pe Marte, acest lucru va avea efecte negative dacă ea nu are câteodată șansa de a fi feminină. Găsirea unui echilibru între aspectele specifice celor de pe Marte și celor de pe Venus e esențială. Mai ales atunci când femeia trebuie să fie ca marțienii la serviciu, e chiar mai important decât oricând ca ea să se întoarcă acasă la o relație care s-o facă să se simtă mai feminină.

În timp ce mersul la întâlniri și găsirea unei relații care să le facă să se simtă împlinite pot fi mai dificile pentru aceste femei, toate femeile de succes au o incredibilă capacitate de a se auto-corecta. Tot ce are nevoie femeia este o cunoaștere și o înțelegere completă a problemei, pentru a începe imediat s-o rezolve. În acest caz, nimic nu e distrus cu adevărat în sufletul ei, dar ceva e neglijat. Identificând în mod clar cele trei calități ale locuitoarelor de pe Venus și asigurându-le condiții de a se dezvolta prin intermediul întâlnirilor, femeile pot schimba mersul lucrurilor și pot începe să se bucure de succes în ambele domenii – serviciu și relații. O femeie puternică și care se impune poate fi foarte atrăgătoare, dar trebuie să învețe să-și folosească puterea într-un mod feminin.

Fie că o femeie are mai multe însușiri caracteristice celor de pe Marte, fie celor de pe Venus, conștientizând cele trei calități feminine și aplicând strategiile valabile la întâlniri pentru fiecare din ele, va ajunge la același rezultat. Nu numai că va începe să scoată la iveală ce e mai bun în bărbații, dar va avea o mai bună imagine despre ea și se va simți mai bine la întâlniri.

Uneori, când femeile aud de aceste noi modalități de abordare a întâlnirilor, simt că au făcut ceva greșit. În loc să vă concentrați pe eșecuri, aduceți-vă aminte că acum aveți ocazia de a schimba tiparele întâlnirilor, tipare pe care e posibil să le fi repetat la nesfârșit. Dacă nu identificați lucrurile care nu au funcționat și ce puteți face pentru a le repara, șansa ca o schimbare să se petreacă e nulă. Chiar dacă unele dintre aceste lucruri

pot zdruncina modelul după care întotdeauna ați relaționat cu bărbații, dați-le o șansă și vedeți cum funcționează.

PRIMA CALITATE: ÎNCREDEREA ÎN SINE

Prima calitate care face ca o femeie să fie atractivă e încrederea de sine. Majoritatea femeilor au observat că există și niște femei speciale care învârt bărbații pe degete. Se întreabă cum de reușesc: „Bărbații aceia ar face tot ce vor ele.”

Aceste femei speciale au în permanență un aer grațios și emană încredere. Au încredere în ele. Se respectă pe ele însele și presupun că și ceilalți le vor respecta. O femeie încrezătoare în forțele ei știe că ceilalți le pasă și că vor să o sprijine. Nu se simte singură. Se simte sprijinită de prieteni, familie și bărbați. În mintea ei, toți bărbații sunt potențiali parteneri până la proba contrarie.

Când nu e respectată, n-o ia în tragic, ci trece mai departe. Își dă seama că încă mai merită ceea ce are nevoie și încearcă cu grație altă abordare pentru a obține acele lucruri. Dacă eșuează, va căuta repede sprijin în altă parte. Nu se așteaptă ca totul să fie perfect și e deschisă să găsească noi căi de a obține mai mult din ceea ce își dorește.

Unele femei au în mod natural încredere în ele. S-au născut cu această atitudine, exact așa cum unii cântăreți s-au născut cu o voce incredibilă. Pentru majoritatea femeilor, această atitudine trebuie însă dezvoltată și cultivată. Ea e deja în sufletul femeii; are nevoie doar de ocazia de a ieși la suprafață și de a fi exercitată. Conștientizând modul în care arată și se simte, femeia poate începe să-și descopere încrederea în sine și să dea glas acestei părți a ei.

Încrederea de sine e o atitudine care presupune că veți obține lucrurile de care aveți nevoie și că în acest moment sunteți în curs de a le obține. E diferită de încredere. Încrederea presupune că poți face ceea ce ți-ai propus să faci, chiar dacă trebuie să faci totul de unul singur, fără ajutor. Încrederea în sine presupune că ceilalți sunt disponibili și vor să te ajute, deci nu trebuie să faci totul de unul singur. Când o femeie se arată prea încrezătoare în ea și e prea independentă, uneori e un semn că nu e deloc sigură că ceilalți o sprijină și trebuie, deci, să facă totul singură. Având

conștiința acestui lucru, ar putea începe să se deschidă față de ceilalți pentru a le primi sprijinul, iar nu să se izoleze de ei.

Încrederea de sine e o atitudine care presupune că veți obține lucrurile de care aveți nevoie și că în acest moment sunteți în curs de a le obține.

Când femeile observă o femeie foarte încrezătoare în ea, presupun că aceasta se simte așa fiindcă poate oricând primi sprijinul unui bărbat. Deși e și ceva adevăr în asta, lucrurile se întâmplă invers. Când femeia are încredere în ea, sprijinul vine de la sine. Când o femeie se poartă și interacționează cu bărbații plecând de la ideea că va fi respectată așa cum se cuvine, că va primi sprijinul de care are nevoie și că e deja demnă de acest sprijin, automat va scoate la iveală ceea ce au bărbații mai bun.

Când femeia are încredere în ea, sprijinul vine de la sine.

Pe măsură ce femeile capătă încredere în forțele lor, ele nu mai sunt atrase de bărbați care nu le pot răspunde așa cum ar merita. Nu înseamnă că bărbații devin brusc perfecți pentru ele sau că ele găsesc bărbații perfecți; e mai degrabă vorba de faptul că sunt capabile să scoată la iveală ce au bărbații mai bun.

De ce își păstrează bărbații interesul

Când un bărbat e interesat în mod activ, acest lucru se întâmplă pentru că e pe cale să obțină ceea ce vrea. E pe cale să reușească să-și facă partenera fericită, iar acest lucru îl face și pe el fericit. Pe măsura reușitei sale, el anticipează faptul că va primi mai mult în schimb, iar acest lucru face ca partenera să-i pară și mai interesantă. Ceea ce-l incită pe bărbat e mesajul că el ar putea fi cel care s-o facă fericită pe femeie. Atât timp cât face progrese, el e fericit. Cel mai bun compliment pentru un bărbat care vrea să reușească în cadrul unei relații e o femeie încrezătoare în faptul că va primi ceea ce-și dorește.

Nu numai că atitudinea ei încrezătoare o face mai atrăgătoare, dar menține și interesul lui pentru ea. Majoritatea femeilor nu-și dau seama că nu e vorba atât de ceea ce bărbatul primește

pe moment, cât de ceea ce vor primi în final. Când femeia e sigură pe ea, lucrul acesta face să crească încrederea bărbatului în forțele proprii și anticipația succesului.

Nu e vorba atât de ceea ce bărbatul primește pe moment, cât de ceea ce va primi în final.

Fără a înțelege diferențele dintre noi, femeile pot presupune în mod greșit că trebuie să câștige într-un fel sau altul afecțiunea bărbatului. În loc să se arate sigură de faptul că e deja demnă de ceea ce îi oferă el, femeia începe să simtă o nevoie puternică de a-i face pe plac și de a-i câștiga dragostea. Dacă încearcă să câștige dragostea bărbatului, va avea de pierdut. El e cel care trebuie să-i câștige dragostea, iar ea e cea care să-i ofere ocazia. Înțelegerea acestui temperament specific celor de pe Marte le permite femeilor să fie mai sigure pe ele.

În mod greșit femeile presupun că dacă le fac pe plac bărbaților și dacă sunt nerăbdătoare să le satisfacă nevoile, aceștia vor fi mai motivați să le facă pe plac. Aceste femei pot avea aerul că sunt sigure pe ele pentru că pot satisface dorințele bărbatului, dar nu e vorba de încredere în sine. Încercarea de a-i face pe plac unui bărbat n-o va face pe femeie să-i câștige pentru totdeauna afecțiunea. Atunci și numai atunci când un bărbat are succes în ceea ce privește satisfacerea dorințelor femeii va fi și mai motivat să-i facă pe plac.

De ce devin bărbații atât de șarmanți

Vom explica motivele pentru care bărbații devin atât de șarmanți și interesați de partenera lor la întâlniri. Când o femeie e atrasă de un bărbat, acesta înțelege că el ar putea fi cel care s-o facă fericită. El pare s-o facă foarte fericită, iar acest lucru scoate tot ce e mai bun din el. Totuși, dacă ea începe să se simtă obligată să înapoieze favoarea și se concentrează să-și facă fericit partenerul, mare parte din șarm dispăre.

Adesea, femeile se plâng că ies cu un bărbat și se simt minunate, iar a doua zi acesta se transformă într-un adevărat nemernic. Ieri se arata interesat, azi e distant și neinteresat. Ele se plâng că: „A obținut ce a vrut și a plecat”. Nu e de mirare că femeile nu au

încredere în bărbați și că se simt folosite. Femeile acestea nu înțeleg care e partea lor de vină în această problemă. Când o femeie oferă mai mult decât primește sau când oferă tot ce are înainte de a primi tot ceea ce vrea, pune bazele unei viitoare dezamăgiri. Când femeia trece de la încrederea în propriile forțe la încercarea de a satisface dorințele bărbatului, e posibil ca acesta să se întâlnească în continuare cu ea, dar nu va mai fi ca înainte. El va deveni din ce în ce mai puțin interesat de ea.

Când femeia trece de la încrederea în propriile forțe la încercarea de a câștiga afecțiunea bărbatului, devine mai puțin atrăgătoare.

Acest lucru nu înseamnă că femeia nu ar trebui să ofere și ea ceva sau să încerce să satisfacă și ea nevoile și dorințele partenerului. Atât timp cât e echilibrată și sigură că primește ceea ce vrea, e în regulă să ofere ceea ce consideră adecvat. Dacă el vrea mai mult, iar ea vrea să mai aștepte, bărbatul va începe să-i respecte nevoile numai când ea însăși și le va respecta. Ea va ușura lucrurile atât pentru ea, cât și pentru el, dacă se arată încrezătoare în forțele proprii, astfel încât el să-i respecte dorințele – nevoile, programul, preferințele – precum și convingerile și considerațiile în privința intimității fizice și emoționale.

În majoritatea cazurilor, când femeia începe să încerce să câștige dragostea și afecțiunea unui bărbat, nu are nici cea mai vagă idee despre măsura în care acest lucru îl poate împiedica pe bărbat să devină cu adevărat și în mod activ interesat de ea. În general, când un bărbat se îndepărtează, femeia dă vina pe el și nu-și dă seama ce parte din vină îi aparține.

În general, când un bărbat se îndepărtează, femeia dă vina pe el și nu-și dă seama ce parte din vină îi aparține.

În mod clar, bărbaților le place când femeile reacționează ca și cum ei ar fi tot ceea ce își doresc, ca și cum doar simpla lor prezență le-ar face fericite, ca și cum ar primi tot ceea ce au nevoie, iar ei ar fi perfecți pentru ele exact așa cum sunt. Acest gen de răspuns e foarte seducător. Când femeia îi răspunde bărbatului ca și cum el i-ar fi împlinit toate dorințele, când, de

fapt, nu e așa, a doua zi, când ea începe să simtă ce nu primește, el începe să-și piardă interesul, fără ca măcar să știe de ce.

Ce îi face pe bărbați să-și asculte partenerele

Atitudinea unei femei poate fie să-i incite pe bărbați, fie să-i îndepărteze. De exemplu, un bărbat va respecta mai mult și va vrea să asculte ceea ce are de spus femeia când vorbește într-o manieră ce presupune că el e interesat. Simplul fapt că ea presupune că el va fi interesat, îl face mai interesat. Chiar dacă el nu e foarte interesat de acea problemă, va deveni interesat pentru că e interesat de ea. Totul ține de abordarea ei.

Un bărbat va respecta mai mult o femeie și va vrea să asculte ceea ce are ea de spus când aceasta vorbește într-o manieră ce presupune că el e interesat.

Dacă atitudinea ei spune că e sigură că el va fi interesat, va vrea s-o asculte și s-o cunoască. Atitudinea aceasta, încrederea ei în sine, e cea care atrage după sine interesul bărbatului. Femeia trebuie să țină minte că ea e nestemata și că el trebuie să-i asigure un cadru bun pentru a străluci. Atât timp cât el e recunoscut ca cel care a făcut-o să strălucească, bărbatul e fericit să fie cel care oferă sprijin în cadrul relației. Dacă din atitudinea ei reiese că e deja sigură că e demnă de atenția lui, ea devine mai atrăgătoare și mai interesantă pentru el.

Bărbații sunt interesați de succes. Ocazia de a face o femeie să se simtă împlinită e foarte interesantă pentru ei. În mod clar, și bărbații sunt interesați să se simtă împliniți, dar faptul că își fac partenera să se simtă împlinită îi face să se simtă foarte împliniți în cadrul relației. Bărbații sunt întotdeauna interesați de lucrurile care îi fac să aibă succes.

Când nestemata e bărbatul

Poziția femeii e compromisă când se poartă ca și cum bărbatul ar fi nestemata, iar ea ar vrea să aibă sarcina de a-i asigura cadrul în care să strălucească. În cazul acesta, atracția și romantismul se vor diminua în mod automat. Sigur, bărbatului îi place să simtă că el e nestemata atunci când femeia încearcă să-i

facă pe plac, dar, per total, preferă să fie el cel care o cucerește pe ea. Când femeia se deschide în fața bărbatului cu siguranța că ea e nestemata, răspunsul bărbatului este dorința de a o cuceri.

Dorința femeii de a-i face pe plac bărbatului e o demonstrație clară de dragoste, dar, în același timp, ea trebuie să știe că dacă își neagă propriile dorințe pentru a-i fi pe plac lui, va fi mai puțin atrăgătoare. Indiferent cât de fericit îl face, dacă ea se adaptează, se înfrânează și nu-și arată adevărata natură, atracția lui pentru ea va dispărea în final.

Ce le place și ce îi plictisește pe bărbați

Bărbaților le place când femeile se simt libere să fie ele însele în prezența lor. Din această perspectivă, faptul că o femeie este diferită de un bărbat o face foarte atrăgătoare. Fiind autentică, ea radiază feminitate, iar el e atras de ea ca alina de miere. E incitat de lejeritatea și siguranța ei, de libertatea de exprimare. Când femeia poate fi ea însăși în prezența lui, bărbatul înțelege că nu trebuie să se schimbe pentru a fi cu ea.

Când femeia simte că trebuie să fie altfel decât e pentru a fi iubită, devine mai puțin atrăgătoare. Acest lucru nu numai că-i diminuează puterea naturală de a radia, dar îi transmite bărbatului mesajul că și de la el se așteaptă să se schimbe pentru a fi acceptat.

CEA DE-A DOUA CALITATE: RECEPTIVITATEA

Cea de-a doua calitate care face ca o femeie să fie foarte atrăgătoare e receptivitatea. Unele femei pot să treacă ușor peste diverse situații de pe parcursul întâlnirilor, în timp ce altele devin rigide și inerte. Ușurința și flexibilitatea de a trece peste obstacole poate fi înțeleasă, în mod greșit, ca o prea mare adaptabilitate, dar când vine vorba de receptivitate, e cu totul altceva.

Când femeia e înțelegătoare, ar putea să renunțe la ea sau la ceea ce-și dorește pentru a-i face lui pe plac. Acest lucru nu e ceva rău, dar dacă e făcut prea des, ea riscă să ofere prea mult, pentru ca mai apoi să aibă resentimente dacă partenerul nu îi oferă ceea ce își dorește. O femeie receptivă e capabilă să primească ceea ce i se oferă, fără să aibă resentimente din cauza faptului că i se oferă prea

puțin. De îndată ce așteaptă mai mult și are resentimente pentru că primește mai puțin, ea încetează să mai fie receptivă.

O femeie receptivă e capabilă să primească ceea ce i se oferă, fără să aibă resentimente din cauza faptului că i se oferă prea puțin.

A fi receptivă înseamnă a primi orice poate fi primit într-o anumită situație. Receptivitatea e capacitatea de a beneficia sau de a găsi ceva bun în orice situație. Chiar dacă femeia nu găsește acest ceva bun, a fi receptivă înseamnă a fi deschisă să găsească acest lucru.

Atunci când, de exemplu, bărbatul nu sună, ea încă mai e deschisă să creadă că el e de pe Marte și pur și simplu a uitat. O femeie nereceptivă ar crede: „Asta nu e decât o scuză în plus și n-o cred. Dacă e să mă implic într-o relație cu un bărbat, atunci ar face bine să mă sune.” Când femeia e receptivă, iar lucrurile nu stau exact cum vrea ea, e deschisă să creadă că e posibil că lucrurile să meargă mai bine. Ea nu se închide în sine.

A fi receptivă înseamnă a fi capabilă să spui da și nu în același timp; a fi deschisă să primești ce îți dorești, ce îți place sau ce apreciezi, dar în același timp să fii foarte fermă în privința lucrurilor care nu îți plac.

De exemplu, o femeie poate fi foarte receptivă când e vorba de a săruta un bărbat, dar fermă când e vorba de mai mult. Când o femeie spune nu avansurilor sexuale ale unui bărbat, trebuie s-o facă într-un fel care să arate că e receptivă la sărutările lui. El va continua să fie atras de ea. Are doar nevoie să știe că într-o zi va putea trece la următoarea etapă.

Când femeia vrea să aștepte înainte de a face dragoste

Unele femei nu merg cu inima deschisă la întâlniri pentru că se simt presate să aibă relații intime înainte de a fi pregătite. Unele nici nu vor să se întâlnească cu bărbați pentru că aceștia au așteptări prea mari. Bărbații se așteaptă să facă dragoste pentru că li se pare că toți ceilalți fac asta. La televizor numai asta văd. Și sunt multe femei care o fac de bună voie. În consecință, celelalte femei nu-și dau seama că au alternative.

Când o femeie are relații sexuale înainte de a fi pregătită, încetează să mai fie receptivă și devine adaptabilă. În loc să-i permită bărbatului să-i facă pe plac, ea încearcă să-i facă lui pe plac. În felul acesta își compromite poziția. Dacă nu se arată deloc deschisă, și bărbatul poate deveni frustrat. Dar există și o cale de mijloc. Haideți să vedem un exemplu.

David era foarte atras de Suzanne. După ce s-au întâlnit timp de câteva luni, au trecut la cea de-a treia etapă: exclusivitatea. David era obișnuit să facă dragoste cu femeile cu care se întâlnea și nu era monogam. Avea treizeci și cinci de ani și mai fusese căsătorit înainte. După ce a aflat despre cele cinci etape ale unei relații, s-a hotărât să-și schimbe modul de abordare a întâlnirilor și să le aleagă mai bine pe femeile cu care se întâlnea. Apoi a întâlnit-o pe Suzanne.

Suzanne avea treizeci și doi de ani; și ea mai fusese căsătorită. Era atât de specială încât David s-a hotărât să-i fie fidel. I-a spus cât de mult o iubește și că vrea să facă dragoste cu ea. Ea a fost foarte clară în privința faptului că nu vrea să facă dragoste imediat. El a întrebat-o apoi dacă poate s-o sărute și să-i arate afecțiunea și prin apropiere fizică. Ea i-a spus: „Mi-ar plăcea să fac asta, dar nu vreau să fiu nevoită să te tot îndepărtez. Mai degrabă nu facem nimic.”

El a răspuns: „Și dacă îți promit că nu trec de prima și a doua bază?”. Ea i-a spus că asta ar fi în regulă, dar înțelegerea cade dacă încearcă să treacă la cea de-a treia bază. El a fost de acord.

Pentru un timp, David a fost foarte fericit, la fel și Suzanne. Și ea vroia să ajungă la intimitatea fizică, dar nu vroia să meargă până la capăt. Atât timp cât el îi respecta decizia, totul era în regulă. Se simțeau foarte bine în cadrul relației lor și se îndrăgosteau din ce în ce mai tare.

David a întrebat-o din nou dacă ar vrea să facă dragoste cu el. Suzanne i-a spus că nu e pregătită. Nu i-a plăcut nici faptul că a întrebat-o într-un moment de intimitate sexuală. El i-a zis: „Dacă nu te întreb, cum să știu când ești pregătită?”. Ea i-a răspuns: „Hai să continuăm așa luna următoare, iar apoi mai vorbim.”

Lucrurile au continuat așa timp de trei luni, iar apoi David a cerut-o în căsătorie. Au fost logodiți trei luni, iar apoi s-au

căsătorit. În timpul logodnei, David a ajuns la baza a treia, dar au așteptat până în noaptea nunții pentru a merge până la capăt. David spunea că a fost extrem de greu să aștepte, dar acest lucru l-a făcut s-o respecte pe Suzanne. Noaptea nunții a fost una foarte specială – în mod clar o noapte pe care să și-o amintească mai târziu. Acum sunt căsătoriți de mai mulți ani și încă mai au o viață sexuală plină de pasiune și tandrețe.

Suzanne a reușit să rămână receptivă, continuând însă să spună nu la ceea ce nu era pregătită să facă. Menținându-și cu delicatețe părerea despre ceea ce simțea că e bine pentru ea, Suzanne a rămas atrăgătoare în ochii lui David. Ea avea pur și simplu nevoie să se simtă liberă să ajungă la intimitate fizică fără să fie nevoită să meargă mai departe decât vroia.

Când femeia oferă prea mult

Când femeia oferă prea mult într-o relație, încetează să mai fie receptivă la ceea ce are de oferit bărbatul; în schimb, așteptările ei încep să crească. Acest lucru o face foarte ne-atrăgătoare.

Haideți să vedem un alt exemplu:

Deann s-a implicat într-o relație cu Carlos. Amândoi aveau în jur de douăzeci și cinci de ani. După câteva întâlniri, ajunseseră la intimitate fizică, iar Carlos vroia să meargă până la capăt. Deann l-a întrebat dacă asta însemna că se va întâlni numai cu ea. În focul pasiunii, Carlos a spus că da.

A doua zi, totul s-a schimbat. Deann a început brusc să aibă așteptări mari. Iată unele dintre ele:

Se aștepta ca el s-o sune în fiecare zi.

Se aștepta ca el să o iubească numai pe ea și pe nimeni altcineva.

Se aștepta ca el să se întâlnească numai cu ea.

Se aștepta ca el să petreacă mai mult timp cu ea.

Se aștepta ca el să fie mai interesat de ce avea ea de spus.

Se aștepta ca el să facă gesturi romantice.

Se aștepta ca el să petreacă mai puțin timp cu prietenii lui și mai mult cu ea.

Toate aceste așteptări au apărut în dimineața de după ce au făcut dragoste. A doua zi, și Carlos s-a schimbat. Începea să se îndoiască de faptul că vrea să se implice atât de mult. Brusc, alte femei începeau să i se pară foarte frumoase și nu era pregătit să se așeze la casa lui.

În cadrul relației, cei doi trecuseră la cea de-a patra etapă (intimitatea) și săriseră peste cea de-a doua și cea de-a treia etapă, nesiguranța, respectiv exclusivitatea. Carlos dădu imediat înapoi, până la etapa nesiguranței, și se decise să nu meargă mai departe. Totul era foarte previzibil.

E posibil ca Deann și Carlos să fi avut o șansă, dar pentru că nu erau pregătiți să fie atât de intimi, Carlos s-a retras imediat, iar Deann a fost rănită. Din moment ce ea îi oferise mai mult decât primea, șansele ca ei să treacă prin cele cinci etape ale relației au dispărut.

Când așteptările îl îndepărtează pe celălalt

Bărbații simt că progresează când nu trebuie să ofere, ci aleg să ofere. Ei vor să ofere pentru că le pasă și pentru că acest lucru le face foarte fericite pe femei, nu pentru că le-o datorează. Așteptările femeilor îi îndepărtează pe bărbați.

Când un bărbat simte că trebuie să ofere ceva pentru că femeia i-a oferit atât de multe lucruri, pentru bărbat nu mai e o plăcere să ofere. E ca și cum ai munci ca să-ți acoperi datoriile. Femeia își pierde receptivitatea când așteaptă mai mult decât ce i-a oferit partenerul.

E în regulă să aștepti sprijinul unui bărbat dacă el ți l-a oferit în mod constant de-a lungul timpului, dar acest gen de așteptare e diferit. Ea se bazează pe experiențele din trecut, nu doar pe presupunerea că el o va sprijini numai pentru că i-o datorează.

Comunicarea receptivă

Când o femeie e receptivă, nu înseamnă că e în mod necesar de acord cu partenerul ei. Atâta timp cât femeia îi transmite faptul că nu se simte amenințată de el sau de ce are de spus, pe el nu-l afectează dacă ea nu e deloc de acord cu el.

De fapt, bărbaților le place când femeile pot arăta că nu sunt de acord într-un mod jucăuș. Dacă el vorbește despre republicani, iar ea e democrată și răspunde arătându-se în total dezacord cu el, pe el nu-l afectează. Totul ține de felul în care ea își arată dezacordul.

Unui bărbat îi place când femeia își poate arăta dezacordul, afișând în același timp și o atitudine care să spună că ea îl mai place încă și mai are încredere că e băiat bun.

Pentru el, ea spune: „Am încredere că poți să accepți faptul că am un alt punct de vedere. Eu te accept așa cum ești; nu trebuie să fii exact ca mine ca să îmi placă de tine. Apreciez faptul că pot avea această conversație cu tine; e stimulant să ai o părere diferită.” Mesajul acesta îi îmbată simțurile.

Receptivitatea aplanează divergențele

Când o femeie îl acceptă pe bărbat, deși nu e de acord cu el, acesta se va simți liber să fie diferit. Bărbații știu în mod instinctiv că, în multe privințe, nu sunt la fel ca femeile. Când femeia abordează aceste diferențe într-o manieră pozitivă, bărbatul se simte liber să fie diferit. O atitudine pozitivă și deschisă în privința diferențelor îi face pe bărbați și pe femei să fie mai atrăgători în ochii partenerului.

În general, bărbații sunt foarte deschiși să accepte că femeile sunt diferite. Ei se retrag în sinea lor datorită modului diferit în care femeile privesc lucrurile numai când se simt atacați sau acuzați pe nedrept. Când bărbatul nu se simte acuzat sau judecat pentru simplul fapt că e diferit, el e mult mai receptiv față de felul ei de a fi și e fericit să ajungă la o cale de mijloc.

CEA DE-A TREIA CALITATE: DESCHIDEREA

Cea de-a treia calitate care le face pe femei atrăgătoare e deschiderea. Bărbaților le plac femeile care zâmbesc. Le place să simtă că ei contează. Sunt cel mai interesați să curteze o femeie când primesc mesaje clare care să le indice faptul că le pot face fericite. Acest lucru le dă energia de a-și anticipa reușita în a le face fericite.

Secretul deschiderii e autenticitatea. Dacă bărbatul nu o impresionează, nu o mulțumește și nu o face fericită pe femeie, iar ea răspunde arătându-se impresionată, mulțumită și fericită în mod artificial, el va ști că ea se preface și, în final, se va simți manipulat. Va simți că ea încearcă să-l mulțumească arătându-și propria mulțumire.

Deschiderea unei femei e cel mai atrăgătoare când e autentică, iar nu exagerată.

În mod sigur, femeile sunt conștiente de faptul că mulțumirea lor îi face fericiți pe bărbați, dar trebuie să fie atente să nu se prefacă. E în regulă să nu dai la iveală sentimentele negative în primele trei stadii ale întâlnirilor. Așa cum bărbații trebuie să arate ce au ei mai bun pentru a le impresiona pe femei, și ele trebuie să-și arate partea cea mai bună și mai deschisă a sinelui.

Ceea ce face o femeie pentru ca bărbatul să fie fericit e mai puțin important decât felul în care îi răspunde.

Când nu e mulțumită, ea poate pur și simplu să nu răspundă. Pentru bărbați, absența unui răspuns e un semn clar că nu a reușit. Dacă filmul la care o duce el nu e prea bun, ea nu trebuie să-i împărtășească părerea negativă; poate, în schimb, să se arate neimpresionată și să schimbe subiectul cu unul mai favorabil. De fiecare dată când femeia alege că găsească și să exprime o idee pozitivă despre încercările bărbatului de a o face să se simtă împlinită, el se va simți încurajat s-o curteze.

Repovestirea unei aventuri

Odată, în timpul unei călătorii, făceam o baie fierbinte într-un bazin, când un cuplu de tineri a intrat în apă. După ce i-am întrebat despre călătoria lor pe insula Mykonos, ea a început să povestească cu lux de amănunte, mie și tuturor celor de față, aventura lor.

„Iubitul meu, Bill, s-a gândit că ar trebui să închiriem două mopeduri și, cum am ieșit din oraș, al meu s-a stricat. Aproape tot restul zilei am fost izolați. El s-a supărat foarte tare, și-a pierdut

cumpățul. Într-un final ne-am întors și ne-am petrecut restul zilei pe plajă.”

L-am urmărit cum se face din ce în ce mai mic, de rușine, pe măsură ce ea povestea. Celelalte femei din bazin puneau întrebări, dar nici una nu și-a dat seama că această povestioară îl face să se simtă foarte jenat pe prietenul ei. În timp ce unii ieșeau și alții intrau în bazin, ea continua să spună aceeași poveste. Nu e de mirare că el a ieșit foarte repede din apă, iar mai târziu cei doi nu-și mai vorbeau. El era jenat și-și ieșise din minți.

În timp ce ascultam povestea, mi-am dat seama că ea ar fi putut s-o spună într-un mod puțin diferit, care l-ar fi făcut pe el să se simtă mândru. Ea nu avea intenții rele, dar pur și simplu nu înțelegea sensibilitatea celor de pe Marte.

Ea ar fi putut spune: „Am avut o aventură incredibilă. Mykonos e o insulă foarte frumoasă. Bill s-a gândit să închiriem mopeduri. Mi s-a părut o idee minunată. El s-a ocupat de tot, iar proprietarul i-a făcut un preț bun. Din păcate, când am ieșit din oraș, mopedul meu s-a stricat. Credeam c-o să rămânem izolați. Nu știam ce să facem. Bill a fost minunat. M-a asigurat că totul o să fie bine și a început să facă semn tuturor mașinilor care trecea pe lângă noi. În final, a reușit să mă aducă cu bine înapoi și am petrecut o zi minunată pe plajă. Aici sunt cele mai frumoase plaje, iar apa e atât de limpede!”

Toate lucrurile de mai sus sunt adevărate și exprimă exact sentimentele ei. Era numai o problemă de concentrare conștientă asupra lucrurilor pozitive pe care le-a făcut el și nu asupra celor negative. Haideți să vedem un alt exemplu de situație în care femeia îl îndepărtează în mod inconștient pe bărbat.

Așteptarea în fața cinematografului

Odată, când intram într-un cinematograf, la o întâlnire cu soția mea, am auzit conversația unui cuplu de vreo șaiszeci de ani. Era evident că se aflau la una din primele întâlniri. L-am văzut pe el cum încerca în mod sincer să-i facă pe plac. Deși am auzit numai ultima parte a conversației, mi-am dat seama ce se întâmplase mai devreme.

Tocmai ieșeau de la un film despre care el crezute că ei îi va plăcea cu siguranță, dar care, pentru nu-știu-ce motiv, nu i-a plăcut. În timp ce ea își exprima părerea negativă despre film, am urmărit cum partenerul ei se schimba la față. Parcă se scurgea cu totul.

Când am trecut pe lângă el, l-am auzit spunând: „Ce ai vrea să facem acum?”. Răspunsul ei a fost: „Aș vrea să stau aici și să le spun tuturor ce îngrozitor e filmul. Nici nu-mi vine să cred că au făcut un astfel de film. A fost îngrozitor. Nimeni n-ar trebui obligat să-l vadă.”

Femeia nu încerca să-și facă partenerul să se simtă prost. Nici măcar nu avea vreo idee despre cum îi interpreta el cuvintele. Nu numai că se simțea trântit la pământ, dar și călcat în picioare. Dacă ea i-ar fi înțeles nevoile la acel moment, i-ar fi fost foarte ușor să amâne împărtășirea părerii negative despre film.

Multe femei nu-și dau seama ce plăcut este pentru un bărbat să simtă că reușește să-și mulțumească partenera și s-o facă să se simtă împlinită. Îi dă avânt. Dacă ceva o face fericită pe partenera lui la o întâlnire, el e cel care culege laurii. Când ei îi place filmul, la nivel emoțional e ca și cum el ar fi scris scenariul și el ar fi jucat în el. Când ei îi place supa de la restaurant, e ca și cum el ar fi pregătit-o. Când ea apreciază filmul sau supa, el simte că e apreciat. Dacă ea se arată mulțumită la o întâlnire, viața bărbatului poate fi luminată în același fel în care grija pentru nevoile și sentimentele ei îi luminează acesteia viața.

Din păcate, această dinamică are și reversul ei. Când femeia critică filmul, bărbatul o ia mai mult sau mai puțin ca pe o ofensă personală. Ceea ce respinge ea e scenariul lui. Când ea vorbește despre cât de prost e serviciul dintr-un restaurant, el s-ar putea simți ca și cum s-ar plânge de el. Fără ca măcar s-o știe, femeile pot tulbura sentimentele romantice ale bărbatului. Concentrându-se să-și împărtășească sentimentele pozitive la întâlniri, femeile se pot asigura de dezvoltarea și evoluția naturală a atracției în cadrul relației. Când ea spune: „M-am simțit atât de bine aseară. Formația a fost minunată...”, ea ar trebui să lase la o parte în mod voit faptul că a trebuit să aștepte treizeci de minute pentru a merge la toaletă sau că a enervat-o cel care fuma în fața ei. Concentrându-se pe lucrurile pozitive și lăsându-le la o parte pe

cele negative, conversația ar fi mai scurtă, dar el își va păstra interesul. Ea poate apoi să le împărtășească prietenelor părțile negative – ele vor înțelege și vor fi fericite să-i audă poveștile și să i le spună și pe ale lor.

ALEGEREA DE A RĂSPUNDE

E foarte important ca bărbatul să simtă în mod repetat că el poate și chiar face diferența în viața unei femei. Bărbații evoluează în cadrul unei relații atunci când simt că e nevoie de ei și că sunt apreciați. Când o femeie poate răspunde micilor gesturi pe care le face partenerul ei, atunci afecțiunea, atracția și interesul au șansa de a crește.

Pe măsură ce femeia învață să le răspundă bărbaților cu toate cele trei atribute ale feminității – siguranța de sine, receptivitatea și deschiderea –, va fi capabilă să fie foarte atrăgătoare în ochii bărbaților. Nu numai că bărbații o vor considera mai atrăgătoare, dar făcând alegerea conștientă de a se exprima în acest fel, și ea va fi mai fericită. În capitolul XVIII vom vedea care sunt cele trei atribute ale masculinității care îi fac pe bărbați foarte atrăgători în ochii femeilor.

FEMEILOR LE PLAC BĂRBAȚII CARE AU UN PLAN

Fiecare bărbat are puterea de a scoate la iveală ce au femeile mai bun, dar numai puțini bărbați își dau seama de asta. Dacă bărbații s-ar putea vedea prin ochii femeilor, și-ar da seama ce îi face irezistibili în ochii lor. Ei ar vedea clar care sunt calitățile pe care le au deja și care le incită pe femei. Pentru un bărbat, e aproape imposibil să se vadă în felul acesta. El nu-și dă seama că are deja ceea ce își doresc cel mai mult femeile.

E ușor să ajungi la concluzia că bărbații sunt foarte atrăgători în ochii femeilor pentru că au personalitate sau pentru că au talent, că sunt arătoși, prietenoși, amuzanți, inteligenți, puternici, că te fac să te simți bine, că sunt bogați, că au succes, că sunt înțelepți sau interesanți. Indiferent de aceste caracteristici, ceea ce face ca un bărbat să fie cu adevărat atrăgător în ochii unei femei e capacitatea lui de o face să se simtă femeie.

Când un bărbat își face partenera să se simtă femeie, feminitatea ei e de fapt trezită la viață, aprinsă sau, cum se mai spune, dezlănțuită. Când femeia e incitată de prezența unui bărbat, tot ce are ea mai bun iese la iveală și, în consecință, e atrasă de el. Femeia e incitată de talentele lui unice, de caracteristicile personalității lui, de interesele și de însușirile lui în măsura în care el o face să se simtă femeie.

Dacă bărbatul nu o incită pe femeie, nu contează cât e de amuzant și de bogat sau cât de mult succes are.

Ceea ce îi permite unui bărbat să scoată la iveală ce are mai bun partenera lui poate fi rezumat în două cuvinte: prezență masculină. Când un bărbat exprimă în mod clar acest aspect al

personalității sale, femeile sunt atrase în mod misterios. Ele sunt cel mai atrase de el când e sigur pe sine, hotărât și responsabil. Aceste trei calități le fac se simtă mai sigure pe ele, mai receptive și mai deschise.

Fiind conștient de acestei trei atribute, bărbatul își poate pune la bătaie toate puterile pentru a câștiga inima unei femei și a trece cu succes prin cele cinci stadii ale întâlnirilor. Cu această nouă înțelegere a lucrurilor, el poate începe să-și dea seama de ce unele întâlniri merg bine, iar altele nu. Fiind conștient de puterea lui, el poate începe s-o pună în practică la fiecare întâlnire. Pe măsură ce devine mai puternic, își va perfecționa capacitatea de a ști care e partenera potrivită pentru el și cum s-o cucerească.

PRIMA CALITATE: ÎNCREDEREA ÎN SINE

Prima calitate care îi face pe bărbați să fie foarte atrăgători este încrederea în sine. Femeile își dau seama când bărbații au încredere în ei. Ele vor începe în mod automat să se relaxeze și să fie sigure că vor primi ceea ce au nevoie. Când bărbații nu au încredere în ei, femeile încep să-și facă griji. Partea lor feminină, care vrea să se relaxeze și să primească, intră în panică, iar partea lor negativă se trezește la viață pentru a le proteja și a le asigura că primesc ce au nevoie. Încrederea în sine a bărbatului o face pe femeie să respire ușurată, să se relaxeze și să se deschidă pentru a primi sprijinul pe care i-l oferă el.

A avea încrederea în sine nu înseamnă că bărbatul trebuie să fie perfect, nici că trebuie să aibă răspunsuri la toate problemele. A avea încredere în sine înseamnă a avea acea atitudine de „eu pot”. Știe că indiferent ce se întâmplă, există mereu o soluție. Chiar dacă nu are răspunsul, el are încredere că poate și chiar va găsi un răspuns.

Când un bărbat are acea atitudine de „eu pot”, chiar dacă nu are răspunsuri la toate problemele, femeia poate respira ușurată, poate să se relaxeze și să se deschidă.

Având încredere în el, bărbatul ajunge să fie destul de obiectiv pentru a se da un pas înapoi și a vedea ce poate fi făcut. În momentele dificile, el își păstrează calmul și rațiunea și nu se pierde. Când se enervează și spune lucruri ce o pot răni pe partenera lui, e evident că acestea nu vin din prea multă încredere în sine. În schimb, se simte amenințat și amenință la rândul lui.

Un bărbat sigur pe sine își reține sentimentele până când își dă seama ce are de făcut. Chiar dacă nu știe ce va ieși, el simte că indiferent de ce se întâmplă, știe ce are de făcut în continuare pentru a îmbunătăți lucrurile. Simte că indiferent de cât de gravă e situația, până la urmă își va da seama ce are de făcut și va face acest lucru. Atitudinea lui încrezătoare o asigură pe femeie că totul va fi bine.

Un bărbat cu un plan

Când bărbatul are încredere în sine, e capabil să pună la punct un plan. Femeilor le place ca bărbatul să aibă un plan. Nu le place când bărbații sunt prea dependenți de sfaturile lor. Deși femeile le dau bărbaților multe sfaturi și sugestii, și-ar dori să nu fie nevoite s-o facă. Ele sunt fericite să participe la planuri, dar vor ca bărbatul să fie cel care le arată sigur pe sine direcția.

Femeia agreează cel mai mult ideea de a ieși cu un bărbat care are un plan și care e foarte încrezător în acest plan al lui. El știe cât e ceasul, unde e, spre ce se îndreaptă, cât de mult va dura, ce vor face când ajung acolo și are banii necesari. Are încredere că totul va merge bine, conform planului. Dacă lucrurile nu ies așa cum le-a plănuit, are un plan de rezervă.

Planul de rezervă al bărbatului încrezător în forțele sale constă în analizarea situației și obținerea celor mai bune rezultate cu ce are la dispoziție. Își va croi drum printr-un teritoriu necunoscut și va trăi o aventură. Va face tot ce-i stă în puteri, iar lucrurile se vor aranja.

Când bărbatul își pierde încrederea în sine

Pentru bărbați, a avea încredere în sine e un lucru natural. Totuși, și-o pot pierde atunci când nu înțeleg ceva. Dacă nu le

înțeleg pe femei, bărbații își pierd încrederea în sine la întâlniri. Când femeia pare supărată dintr-o anumită cauză, e posibil ca el să nu înțeleagă ce are de făcut. În loc să preia controlul și să găsească o soluție, el se dă prea repede bătut și o întreabă ce i-ar plăcea să facă. Ea simte astfel că trebuie să facă un plan.

Pentru o femeie, e în regulă să-și ajute partenerul la trasarea planului, dar nu trebuie să simtă că responsabilitatea e a ei. Pentru un bărbat e ușor să gândească așa: „Chiar nu-mi pasă ce se întâmplă. Atât timp cât ea e fericită, totul e bine. O să fac pur și simplu ce zice ea.” El nu-și dă seama că ceea ce le face foarte fericite pe femei e sentimentul că nu trebuie să se gândească la ce le-ar face fericite.

Înainte de a întreba o femeie ce să facă, bărbatul trebuie mai întâi să se gândească la diverse variante și să-i ceară părerea asupra lor, iar apoi să fie deschis la sugestiile ei. Când el vine cu variante, ea nu simte toată responsabilitatea planului. Chiar dacă nu știe ce să facă și nu poate să vină cu alte variante, simplul act de a încerca să vină cu o idee înainte de a o întreba pe ea, contează foarte mult.

După ce s-a gândit puțin, el poate să-i spună chiar și: „M-am tot gândit la ce am putea face și chiar nu știu. Tu ce crezi?” După ce o ascultă, în loc să spună pur și simplu OK, el ar trebui să se gândească la sugestia ei, pentru a vedea dacă ar putea-o îmbunătăți, iar apoi să concluzioneze: „OK, hai să facem asta...” La fel cum procedează căpitanul unei echipe de fotbal sau directorul unei tabere, bărbatul trebuie apoi să facă planul de joc. Acest lucru explică de ce femeilor le plac directorii și căpitani.

Punerea în practică a abilităților Marte/Venus

Când femeile sunt dezamăgite sau nu sunt mulțumite de un bărbat, sau dacă un element al planului acestuia e dat peste cap, el poate deveni foarte ușor defensiv. Când ei nu-i place planul lui, acesta se simte de parcă nu l-ar plăcea pe el. Când e sigur că are ce trebuie pentru a le face fericite pe femei, nu devine defensiv și nici nu se supără pe ea când e dezamăgită. În schimb, pune în practică abilitățile Marte/Venus și își schimbă planul.

Înțelegând femeile, bărbatul poate învăța să asculte fără să încerce să rezolve problema. Ascultând fără a încerca s-o ajute să vadă situația altfel, ea are ocazia să simtă că lui îi pasă de sentimentele ei și că încearcă să fie înțelegător. Când e cu adevărat interesat, înțelegător și binevoitor, indiferent de dezamăgire, ea se va simți mai bine și va fi mai atrăgătoare în propriii ei ochi.

Încercând să asculte cu bunăvoință, bărbatul poate transforma o întâlnire dezamăgitoare într-o experiență intimă, care te îmbogățește pe plan spiritual.

Înțelegând modul în care gândesc și simt femeile, un bărbat poate avea un avantaj enorm față de majoritatea bărbaților. Aceștia distrug întâlnirile încercând să le facă pe femei să nu mai fie supărate sau dezamăgite. Nu-și dau seama de puterea lor de a cuceri o femeie ascultând-o. Nu-și dau seama de cât de importante pot fi lucrurile mici pentru a o impresiona. Cu cât învață mai mult despre femei, cu atât vor avea mai mare încredere în ei la întâlniri. Această siguranță îi face foarte atrăgători.

Întâlnirile nu se transformă în dezastre din cauza lucrurilor care se întâmplă, ci din cauza modului în care bărbatul privește sentimentele femeii cauzate de dezamăgiri. Un bărbat se poate atașa prea mult de planul său și poate uita că adevăratul dar pe care i-l oferă unei femei e interesul lui sincer de a o face fericită. Când circumstanțele nu o fac, el poate avea o mare reușită arătându-se drăgăstos, înțelegător și respectuos față de reacția ei la ceea ce s-a întâmplat.

CEA DE-A DOUA CALITATE: HOTĂRÂREA

Pentru femei, cei mai atrăgători bărbați sunt cei care au un scop. Când bărbatul are un plan, un vis, o direcție, o viziune, un interes sau o preocupare, devine foarte atrăgător. Nu contează cât de mărețe sunt planul sau scopul. Atractivitatea lui e direct proporțională cu pasiunea arătată în atingerea acelui scop. Apoi, el devine și mai atrăgător când își concentrează hotărârea asupra ei. Când el se concentrează s-o facă fericită, ea e cucerită.

Acest lucru nu înseamnă că el renunță la celelalte scopuri și că tot ce-și dorește e s-o facă fericită. Altfel ea s-ar îndepărta. Femeile știu că nu pot împlini toate dorințele bărbatului. Ele nu vor ca bărbații să-și oprească viața în loc pentru ele. Asta ar pune prea multă presiune asupra lor și a relației lor.

Femeile nu vor ca bărbații să renunțe la scopurile lor pentru a le face fericite pe ele.

Bărbatul simte nevoia de a avea și alte scopuri în afară de relația cu o femeie. Mai întâi, el are nevoie de o direcție, apoi va fi pregătit să construiască o relație care să-l ajute să-și îndeplinească visele. El simte nevoia de a împărtăși cu o femeie recompensele și beneficiile împlinirii unui vis. Ocazia de a împărtăși acest succes cu o femeie dă sens vieții lui.

Atât timp cât bărbatul are un scop și nu renunță la el, el are un viitor în față. Iar femeilor le plac bărbații cu viitor. Când bărbatul face o pasiune din munca sa, din interesele, scopurile și viitorul lui, el devine foarte atrăgător. Când bărbatul e independent și se auto-motivează, femeia se simte foarte relaxată și în largul ei lângă el. În loc să simtă că trebuie să aibă grijă de el, ea simte că el are energia și motivația ca uneori să aibă grijă de ea, iar pentru ea acesta este un lucru bun.

Scopul unui bărbat într-o relație

În cadrul unei relații, scopul bărbatului este de a-și sprijini partenera și de a primi în schimb dragostea ei. Atât timp cât el e hotărât, relația are șansa de a se dezvolta. Când el începe să se concentreze numai pe ceea ce primește în schimb, își pierde hotărârea, iar femeia începe să se închidă în sine.

Ritualurile romantice îl ajută pe bărbat să-și păstreze hotărârea. În majoritatea ritualurilor romantice, bărbatul oferă, iar femeia acceptă cu delicatețe. Aceste ritualuri sunt importante pentru că îi asigură ocazia de a vedea în mod repetat că poate reuși foarte ușor. Tot ceea ce trebuie să facă este să plănuiască întâlnirile, să dea câteva telefoane, să cheltuiască ceva bani și să deschidă ușile și, brusc, devine băiat de treabă.

Când o femeie primește cu delicatețe ajutorul lui fără a se simți obligată să-i dea ceva în schimb, ea se ridică la un alt nivel spiritual. Ritualurile romantice există pentru a o face să se simtă specială și a-i aminti să primească și să nu dea prea mult. În acest proces, bărbatul are ocazia de a gusta din nou plăcerea de a fi altruist și de a da necondiționat.

Ritualurile romantice există pentru a le face pe femei să se simtă speciale și a le aminti să primească și să nu dea prea mult.

Când bărbații sunt stresați, pot uita care este scopul lor. Pot munci atât de mult încât să uite că o fac pentru a le oferi mai multe celor pe care îi iubesc și la care țin. Încep să fie mai interesați de serviciu decât de ocazia de a avea o relație plină de dragoste. Alocând timp romantismului, bărbatul are ocazia de a simți și de a-și aminti de ce o face. Când simte dragostea unei femei, își amintește de ce face asta: „Oh, de-asta o fac.” Receptivitatea ei față de sprijinul pe i-l oferă el îl face pe bărbat să se simtă mai atașat de scopul lui.

Pentru ca un bărbat să-și păstreze hotărârea în ceea ce privește relația cu partenera sa, trebuie să-și aducă aminte de motivul pentru care are acea relație. Motivul pentru care oamenii au relații s-a schimbat. Nu mai avem nevoie unul de celălalt pentru a supraviețui. Relațiile care se bazează pe dorința de supraviețuire nu mai merg în zilele noastre. Atât femeile, cât și bărbații vor ceva mai mult decât siguranța unui partener care muncește pentru binele familiei. Vrem și asta, dar în ziua de astăzi vrem și mai mult. Vrem să fim împliniți pe plan emoțional. Vrem romantism. Vrem intimitate. Și vrem să găsim dragostea adevărată și de durată.

Relațiile care se bazează pe dorința de supraviețuire nu mai funcționează în zilele noastre.

Ritualurile romantice le amintesc bărbaților că pentru a primi dragostea pe care și-o doresc, trebuie să continue să facă gesturi mici. Bărbații nu trebuie să aștepte ca lucrurile să se întâmple de la sine. Nu se așteaptă ca afacerile lor să prospere fără să mun-

cească din greu și n-ar trebui deci să se aștepte să fie altfel cu relațiile de dragoste. Ținând minte că scopul lui e mai mare decât vechiul fel de a avea relații, el va fi motivat să învețe mai mult și să găsească noi modalități de a inter-relaționa.

CEA DE-A TREIA CALITATE: RESPONSABILITATEA

Când bărbatul face ceea ce spune că face, își arată în mod automat responsabilitatea; emană încrederea că va face ceea ce își propune să facă. Nu contează nici măcar dacă femeia l-a cunoscut înainte sau a văzut că e responsabil. Ea va presupune că are încredere în el și că e hotărât. Va fi atrasă de el ca alina de miere.

Când femeia e atrasă de un bărbat de succes sau de unul cu influență, ceea ce o atrage cu adevărat e latura lui responsabilă, cea care l-a făcut să aibă succes. Orele lungi și efortul suplimentar necesar pentru a reuși l-au făcut să emane responsabilitate. Chiar dacă nu e responsabil în toate aspectele vieții, capacitatea lui de a fi hotărât, pasionat și responsabil în ceea ce privește lucrurile care chiar contează pentru el va ieși mereu la iveală.

Când bărbatul e responsabil, înseamnă că îi pasă, iar asta e ceea ce își doresc femeile. Când o femeie se întâlnește cu un bărbat, nu trebuie să simtă doar ceea ce el vrea să obțină de la ea, ci și că el vrea să aibă o relație plină de sens. Cu cât lui îi pasă mai mult, cu atât mai multă încredere poate avea ea în el. Una dintre modalitățile prin care un bărbat își poate arăta această grijă la întâlniri e atenția la micile detalii. De fiecare dată când face asta, ea se reasigură de faptul că nu trebuie să fie mereu „cu ochii în patru” atunci când e cu el. Această responsabilitate a lui îi permite ei să se relaxeze.

De ce bărbatul trebuie să fie „cu ochii în patru”

În mod clar, un bărbat n-ar trebui să fie chiar mereu „cu ochii în patru”. Dar când se întâlnește cu o femeie, mai ales în primele trei stadii ale întâlnirilor, el trebuie să fie „cu ochii în patru”, exact așa cum face când e la serviciu. Asta e ceea ce-l face să fie

un profesionist. Profesionistul e o persoană care își face treaba indiferent dacă are sau nu chef. O face indiferent de toanele în care e. E responsabil și de încredere.

La întâlniri, bărbatul trebuie să fie alături de partenera lui indiferent de cum se simte. Când are nevoie de o pauză, ar trebui s-o ia când e acasă, singur, sau când e cu prietenii.

În primele trei stadii ale întâlnirilor, bărbatul poate câștiga dragostea partenerei lui când e „cu ochii în patru”, iar când se simte deprimat, ar trebui să fie singur.

Nu există modalitate mai bună pentru ca un bărbat să spulbere romantismul decât să-i împărtășească partenerei toate problemele lui. Brusc, ea va începe să se simtă responsabilă pentru el și să aibă sentimente materne. În mod clar, în cel de-al patrulea stadiu al întâlnirilor (intimitatea), el poate lăsa garda jos și-i poate împărtăși partenerei mai mult din latura lui vulnerabilă, dar nu înainte ca cei doi să fi simțit în mod clar și timp de mai multe luni că el poate fi responsabil pentru el însuși și pentru ea.

Înainte de a-i împărtăși partenerei latura lui vulnerabilă, bărbatul ar trebui să demonstreze în mod clar că poate fi responsabil atât pentru el însuși, cât și pentru ea.

Acest lucru poate suna incorect, ca și cum bărbatul ar trebui să fie „cu ochii în patru”, iar femeia nu. Adevărul e că bărbaților le place când femeia nu mai încearcă să fie atât de responsabilă, pentru că atunci latura ei receptivă, deschisă și feminină poate fi potențată.

Obiecțiile lui Jason

La început, Jason nu a fost de acord cu această idee. Zicea: „Stai puțin, îmi place ca femeia să fie și ea responsabilă. Nu vreau să fac eu totul.” Jason nu trăise încă plăcerea de a avea succes la o întâlnire. Crescuse într-o familie cu o mulțime de femei și fără tată. Fusesse învățat ca femeile să aibă mereu grijă de el. Nu văzuse și nu gustase niciodată satisfacția și puterea pe care

le simte un bărbat atunci când e responsabil pentru el însuși. El nu avea nici încrederea că poate face fericită o femeie, pentru că tatăl lui nu fusese capabil s-o facă fericită pe mama lui.

Mama și surorile lui nu erau deschise și receptive la planurile lui, dar îi dădeau mereu sfaturi, încercau să-l schimbe și uneori, când se comporta la fel ca tatăl lui, îl criticau. Era doar un copil, dar nu primea sprijinul de care avea nevoie pentru a avea o părere bună despre el însuși. În consecință, Jason era mulțumit să nu riște din nou să eșueze și s-o lase pe partenera lui să fie responsabilă. Se simțea mult mai în largul lui dacă își lăsa partenera să fie responsabilă. Jason era foarte jucăuș, amuzant și distractiv, dar, la patruzeci și șapte de ani, era incapabil să-și asume un angajament, să se căsătorească.

Alegând în mod conștient să fie mai responsabil, Jason a reușit într-un final să aprecieze sentimentul de responsabilitate și puterea de a-și face fericită partenera. În șase luni, a reușit s-o găsească pe femeia viselor lui și să se căsătorească.

Când bărbatul se poate relaxa

În cel de-al patrulea stadiu, pe măsură ce intimitatea în cadrul cuplului crește, e important ca bărbatul să se relaxeze din când în când și ca femeia să-i preia rolul, dar acest lucru ar trebui să rămână excepția, nu regula. Când femeia e deprimată, bărbatul trebuie să aibă puterea de a se aduna și de a fi alături de ea. Dacă el nu-i poate fi alături, ar trebui măcar să nu se aștepte ca ea să-i fie. Trebuie să aștepte până se poate aduna, pentru a se întoarce și a-i fi alături partenerei lui.

Când bărbatul preia controlul

Femeilor le place ca bărbatul să preia controlul pentru a duce ceva la bun sfârșit fără să-i paseze ei din responsabilități. Acest lucru e foarte important pentru ea fiindcă majoritatea femeilor au deja tendința de a fi prea responsabile. Cu cât viața devine mai complexă și mai stresantă, cu atât vor fi mai depășiți de situație și mai epuizați.

O femeie începe să se simtă responsabilă pentru toate și pentru toți. Ea își ia o piatră de pe inimă când îi împărtășește persoanei iubite aceste sentimente. Dacă le poate împărtăși, ceva se întâmplă în sufletul ei și nu se mai simte atât de responsabilă. E ca și cum ar vedea toate problemele posibile și, dacă nu spune cuiva, simte că trebuie să le rezolve pe toate.

Împărtășindu-și sentimentele, femeile nu se mai simt singurele responsabile.

Când femeile îi pot împărtăși aceste sentimente unui prieten care e și el responsabil, iar el poate rămâne relaxat și prezent, ea începe să se relaxeze și să-și revină. Când un bărbat își poate asculta partenera exprimându-și sentimentele, fără să le minimizeze și să încerce să le schimbe, ea poate să nu se mai simtă atât de responsabilă și să se simtă bine din nou. Chiar dacă bărbatul nu îi preia problemele, cu cât el e mai responsabil, cu atât mai mult se va relaxa și va evolua ea.

Când femeile simt că sunt ascultate, știu că dacă el poate să le ajute, o va face. Cel mai important lucru e că au putut să vorbească despre problema lor. Pentru ele, aceasta este cea mai importantă parte a sprijinului unui bărbat.

ÎNTÂLNIRILE POT FI DISTRACTIVE

Un bărbat are succes când face gesturi mici cu o atitudine ce emană grijă, înțelegere și respect. Punând în practică la întâlniri aceste noi tehnici Marte/Venus, bărbatul începe imediat să-și construiască puterea de a avea încredere în sine și de a fi hotărât și responsabil. Aceste calități nu numai că îl fac mai atrăgător în ochii femeilor, dar vor scoate la iveală și ceea ce are ea mai bun. Chiar dacă el nu și-a găsit încă sufletul pereche, întregul proces al întâlnirilor va fi mai ușor, mai distractiv și mai revigorant.

DE CE UNELE FEMEI RĂMÂN CELIBATARE

Multe femei rămân celibatate chiar și când vor să se căsătorească. Se miră de ce: „De ce oare sunt tot singură? De ce nu pot să găsesc un bărbat care să-și poată lua un angajament?” Frustrarea aceasta nu are nimic de-a face cu aspectul fizic, cu personalitatea, nivelul succesului sau disponibilitatea bărbaților, ci cu modul lor de abordare.

Aceste femei abordează greșit relațiile cu bărbații dacă o fac așa cum ar vrea să abordeze bărbații relațiile cu ele. Le repugnă ideea ca partenerul lor să fie un bărbat neajutorat, așa că au mare grijă să nu arate că au prea mare nevoie de un bărbat. Când le întrebi dacă au nevoie de un bărbat, sunt mândre să spună că nu. În majoritatea cazurilor, par să fie dezgustate să rostească cuvântul „nevoie”. Iată câteva dintre răspunsurile lor:

CUM RĂSPUND FEMEILE CELIBATARE LA ÎNTREBAREA „AVEȚI NEVOIE DE UN BĂRBAT?”

„Nu, n-am nevoie. Dar mi-ar plăcea să existe un bărbat în viața mea.”

„Nu, n-am nevoie. Dar *aș vrea* să existe un bărbat în viața mea.”

„Nu, n-am nevoie. Pot să am grijă de mine și singură. Vreau să fiu cu un bărbat pentru că așa aleg eu, nu pentru că *aș* avea nevoie de el.”

„Nu, n-am nevoie. Nu-mi trebuie un al doilea tată.”

„Nu, nu sunt disperată. Vreau doar să am o relație plină de iubire.”

„Nu, am mai trecut prin asta. Vreau doar un partener cu care să-mi împart viața.”

„Nu, pentru ce mi-ar trebui un bărbat? Pot să mă întrețin singură. Vreau doar un partener de viață.”

„Nu, n-am nevoie de un bărbat. Vreau doar dragoste și intimitate.”

„Nu, sunt fericită acum. Vreau doar pe cineva cu care să merg la nunți, la petreceri și la film.”

„Nu, nu chiar. Pur și simplu nu mai vreau să fiu singură.”

Deși aceste răspunsuri par foarte raționale și pozitive, ele reflectă o atitudine în mod clar neatrăgătoare pentru bărbați, sau cel puțin pentru cei care să fie motivați să-și ia un angajament. Aceste femei sunt surprinse să audă că atitudinea lor de femei independente nu le face atrăgătoare în ochii bărbaților.

Ani la rând au încercat să fie autonome, crezând că asta le va face mai atrăgătoare, iar apoi, brusc, li se spune să înceapă să aibă din nou nevoie de bărbați. Femeile sunt dezorientate când aud pentru prima dată că bărbații trebuie să simtă că ele au nevoie de ei și că sunt cel mai atrași de femeile care au nevoie de ceea ce au ei de oferit.

DE CE FEMEILE AU NEVOIE DE UN BĂRBAT

Femeile moderne au devenit atât de independente încât nu mai e evident de ce ar avea nevoie de un bărbat. În trecut, era clar că femeia avea nevoie de protecția și sprijinul fizic al bărbatului. Femeile se simțeau în largul lor declarându-și lor înseși, prietenilor și lumii întregi că au nevoie de un bărbat. Astăzi, ele pot avea și singure grijă de ele. Se simt ciudat dacă au nevoie de un bărbat pentru că nu mai au nevoie de el din aceleași motive.

Pentru a facilita drumul spre altar, ele trebuie ca mai întâi să-și dea seama de ce au nevoie de un bărbat. Cu cât sunt mai independente, cu atât mai mult vor simți nevoia afecțiunii, dragostei, prieteniei și companiei bărbatului. Femeile din ziua de

astăzi simt o nevoie ardentă de pasiune și intimitate, pe care numai o bună comunicare și romantismul le pot aduce.

În loc să aibă nevoie de un bărbat mai ales pentru a putea supraviețui și a fi în siguranță, femeile au nevoie de bărbați pentru confort și dezvoltare pe plan emoțional.

Cu cât femeile au mai puțină nevoie de bărbați din motivele tradiționale, cu atât mai mult vor simți nevoia de atenții romantice și afecțiune. Chiar dacă în mod normal femeile aleg să fie mame și au nevoie de sprijinul fizic al bărbatului, ele mai au încă nevoie de afecțiunea acestuia. Mentalitatea femeilor s-a schimbat total în ultimii treizeci de ani. Dragostea a ajuns pe primul loc.

DE CE AU NEVOIE FEMEILE

Când un bărbat îi deschide unei femei ușa de la mașină, nu o face pentru că ea n-ar putea. Știe foarte bine că poate și ea s-o deschidă. O face pentru a-i arăta că-i pasă. O face pentru a spune: „Înțeleg cât de multe îmi oferi tu, așa că, în seara asta, lasă-mă pe mine să fiu cel care oferă.” O face pentru a spune: „Ești specială. Lasă-mă să-ți arăt cât de specială ești pentru mine.”

Când, la o întâlnire, femeia primește de mai multe ori acest mesaj, începe să se relaxeze și să radieze. Se simte mai fericită și mai împlinită. De ce se simte ea mai împlinită? Pentru că i se satisface o nevoie adâncă. O face să se simtă bine, încurajată, căci așa și e. E exact ceea ce-și dorește, iar el e fericit să o facă. După o zi lungă acasă sau la serviciu, timp în care a avut grijă de nevoile celorlalți, femeia are multe nevoi. Iată o listă cu ce își doresc femeile moderne.

NEVOILE UNEI FEMEII

Are nevoie de atenția cuiva care ține la ea.

Are nevoie de ajutorul cuiva care vrea să aibă grijă de ea.

Are nevoie de momente în care să nu se gândească la nevoile celorlalți și în care altcineva să se gândească la nevoile ei.

Are nevoie de cineva care să înțeleagă ce îi place și care să plănuiască totul, astfel încât să nu mai trebuiască să se gândească la ceva.

Are nevoie de cineva care să-i anticipeze nevoile, dorințele și visele și care să se ofere s-o ajute fără ca ea să trebuiască s-o ceară.

Are nevoie de cineva care să-i dea atenție, s-o iubească și s-o adore.

Are nevoie de cineva căruia să-i fie dor de ea și care s-o dorească.

Are nevoie să iubească fără constrângeri și să aibă încredere că va fi și ea iubită.

Are nevoie de cineva căruia să-i pese de bunăstarea ei, care să înțeleagă prin ce trece și care să recunoască justețea sentimentelor ei.

Are nevoie de cineva în care să se poată baza, o persoană demnă de încredere, care n-ar dezamăgi-o și care nu i-ar trăda încrederea dezvăluindu-i secretele.

Are nevoie de cineva care s-o considere specială.

Are nevoie de cineva care s-o ajute în viața de zi cu zi, astfel încât să nu simtă că face totul de una singură.

Are nevoie de cineva pentru care să simtă pasiune la nivel intim.

Nu numai că are nevoie de aceste lucruri, dar aceste nevoi trebuie satisfăcute de cineva alături de care să simtă o alchimie naturală la toate nivelele: fizic, emoțional, mintal și spiritual. Deși de împlinirea acestor nevoi nu depinde supraviețuirea ei, cum e cazul nevoii de hrană, de lichide, de aer și adăpost, ea e necesară pentru a o ajuta să simtă împlinirea emoțională pe un plan superior.

Când nevoile de bază sunt împlinite, nevoia de dragoste și intimitate de pe planurile superioare devine mai importantă. Dacă, de exemplu, îți e foarte foame, atunci singura preocupare e să te hră-

nești. Odată ce ai suficientă mâncare, și celelalte nevoi devin importante. Când femeia își poate împlini singură nevoile de bază, începe să simtă puternic nevoia superioară de a se simți împlinită.

Când nevoile de la nivel inferior, cele de supraviețuire, sunt satisfăcute, atunci nevoile de la nivel superior, de dragoste și intimitate, devin mai importante.

Pentru a fi împlinite, femeilor nu trebuie să li se împlinească toate dorințele în același timp. Întregul proces al întâlnirilor e unul gradual, ce presupune satisfacerea nevoilor, puțin câte puțin. Pentru a fi satisfăcută, ea trebuie doar să aibă speranța că într-o zi nevoile ei spirituale vor fi satisfăcute. În mod asemănător, bărbatului nu trebuie să i se împlinească dintr-odată toate nevoile sexuale; el are nevoie doar de speranța că relația merge în acea direcție.

Când bărbatul intră în universul feminin și își arată sprijinul, ea îi apreciază dorința de a o ajuta la fel de mult ca ajutorul în sine. La nivel emoțional, ea simte brusc că nu mai e singură pe lume. Când bărbatul face ceva concret și tangibil pentru o femeie, nu numai că ea se simte sprijinită, dar și el simte că are succes.

ÎNȚELEPCIUNEA RITUALURILOR ÎNTÂLNIRILOR

Înțelepciunea ritualurilor întâlnirilor constă în a defini rolul bărbatului, ca cel care oferă, și pe cel al femeii, ca cea care primește. Ritualurile întâlnirilor sunt făcute s-o ajute pe femeie să se relaxeze și să-l lase pe bărbat să aibă grijă de ea. Ele întăresc acest foarte important tipar: bărbatul să facă lucruri care să satisfacă nevoile femeii, iar femeia să primească cu delicatețe. Rezultatul e că bărbatul devine mai încrezător, mai hotărât și mai responsabil, în timp ce femeia devine mai sigură pe ea, mai receptivă și mai deschisă. Ritualurile întâlnirilor ne ajută să scoatem la iveală ce are mai bun partenerul nostru la întâlniri, fapt care scoate și ce avem mai bun în noi.

Fără a înțelege aceste lucruri, unii bărbați și unele femei nu se simt în largul lor când e vorba de ritualurile întâlnirilor. Băr-

bații simt că sunt umilitoare pentru femei și că implică faptul că femeile ar fi neajutorate. Ei sunt îngrijorați că prin încurajarea acestor ritualuri se întărește ideea greșită că femeile ar fi neajutorate. Nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr.

DE CE OFERĂ BĂRBAȚII

Când un bărbat îi deschide ușa unei femei, nu înseamnă că ea ar fi atât de neajutorată încât să n-o poată face. Înseamnă că ea e specială și că el vrea să-i facă seara cât mai plăcută cu putință. Când un oaspete special vă face o vizită, deschideți cu atenție ușa și scoateți covorul roșu. Acest lucru nu înseamnă că oaspetele ar fi neajutorat sau incompetent.

Când un bărbat plătește nota, nu înseamnă că face mai multe decât face ea, sau că ea nu-și permite să plătească. Înseamnă doar că e plăcerea lui să îi ofere ceva. Ea oferă atâtea lucruri atâtor oameni pe parcursul zilei, încât vrea să-i ofere și el ceva în seara aceea. E plăcerea *lui* să ofere.

Dacă relația celor doi e una exclusivă, nu înseamnă că el trebuie să plătească de fiecare dată. Dar când o invită la o cină specială, el e cel care plătește. E drăguț din partea ei să se ofere să plătească din când în când, dar din partea lui e înțelept să nu accepte decât rareori.

Cei care cred că ritualurile romantice întăresc imaginea femeilor ca fiind neajutorate, neputincioase și dependente de bărbați nu înțeleg adevărata idee din spatele gestului bărbatului de a oferi ceva femeii. Ei concluzionează în mod greșit că, dacă o femeie primește sprijinul bărbatului, va fi apoi obligată să-i acorde favoruri pe plan sexual.

La această concluzie eronată se ajunge când femeia nu înțelege că, primind darul unui bărbat, i-a făcut la rândul ei un cadou.

Darul unui bărbat constă în a fi responsabil de împlinirea partenerei sale, în timp ce darul femeii e de a fi deschisă și receptivă la darul lui.

Pentru a înțelege această dinamică, e foarte important să înțelegem că bărbații și femeile trăiesc în mod diferit împlinirea pe plan emoțional. Ceea ce le face pe femei să se simtă bine nu coincide întotdeauna cu ceea ce îi face pe bărbați să se simtă bine. Cel mai dramatic mod prin care ne putem da seama ce ne face să ne simțim bine e văzând ce ne face să ne simțim rău și neîmpliniți. Descoperind diversele cauze ale depresiei la bărbați și la femei, putem vedea foarte clar cât de diferite ne sunt nevoile.

CAUZE DIVERSE ALE DEPRESIEI

Cea mai importantă cauză a depresiei la femei e sentimentul izolării. Momentul în care femeile sunt cel mai nefericite e când simt că trebuie să facă totul singure și că nimeni nu le sprijină. Sentimentul de a fi în întregime responsabile pentru ele însele și pentru alții devine cauza depresiei.

Cea mai importantă cauză a depresiei la femei e sentimentul izolării.

În mod ironic, pentru bărbați motivul e unul contrar. Când un bărbat simte că e responsabil pentru el însuși, atunci are o părere bună despre el. Când simte că poate oferi ceva și celorlalți, părerea despre el e chiar mai bună. Cu cât ceilalți au mai mare nevoie de el, cu atât se simte mai bine.

Bărbaților le place să simtă că sunt de ajutor cuiva, că sunt utili. Dintr-un anumit punct de vedere, bărbaților le place să fie folosiți. Atât timp cât bărbatul se simte răsplătit în mod corect, e împlinit când e folosit. Când bărbatul e responsabil și darnic și e apreciat și recompensat, e fericit. Femeile, pe de altă parte, se deprimă când simt că sunt folosite prea mult.

Atât timp cât bărbatul se simte recompensat în mod corect, îi place să fie util.

Cea mai importantă cauză a depresiei la bărbați e sentimentul că nimeni nu are nevoie de ei. Un bărbat fără serviciu sau fără

activitate devine din ce în ce mai deprimat. Bărbații devin depresivi când simt că ceea ce au ei de oferit nu e de folos. De aceea, aprecierile sunt foarte importante pentru bărbați. Când bărbatul simte că cineva are nevoie de el, încrederea în sine și hotărârea cresc. În mod automat, se simte mai responsabil.

Când un bărbat simte că cineva are nevoie de el, acest lucru poate scoate la iveală ce are el mai bun. Femeile nu înțeleg în mod instinctiv cât de important este acest lucru pentru bărbați. În mod sigur, și femeile vor să fie apreciate, dar ceea ce nu înțeleg ele e că bărbații nu se simt de folos dacă nu sunt apreciați pentru ceea ce fac. Fără această apreciere, bărbații își pierd hotărârea.

Când un bărbat nu simte că se poate întreține singur și poate oferi ceva și altcuiva, pică în depresie. Știind care e cauza depresiei la bărbați, e mai ușor să înțelegem de ce bărbații au nevoie de femei. Iată o listă cu câteva dintre nevoile bărbaților.

NEVOILE UNUI BĂRBAT

El are nevoie de cineva care-i observă eforturile și apreciază ceea ce oferă.

El are nevoie de cineva căruia să-i împărtășească reușitele.

Are nevoie de o persoană care să-i dea ocazia să-i îndeplinească nevoile.

Are nevoie de cineva care să-l accepte așa cum e.

Are nevoie de cineva care să-l scoată din cochilia lui.

Are nevoie de cineva care să aibă încredere în el și care să depindă de ceea ce îi oferă el.

Are nevoie de cineva care să-l inspire să fie cât de bun poate fi.

Are nevoie de cineva care să-l placă foarte mult.

Are nevoie de o persoană care să fie mulțumită de el și care să fie deschisă față de el.

Are nevoie de o persoană receptivă la planurile și sugestiile lui.

Are nevoie de cineva care să-l admire pentru ceea ce a făcut sau a încercat să facă.

Are nevoie de cineva care să-i ierte greșelile.

Are nevoie de cineva care să-i aprecieze și să-i recunoască cele mai bune calități, ca de exemplu răbdarea, puterea, generozitatea, bunătatea, dedicarea, loialitatea, siguranța, generozitatea, curajul, înțelepciunea, umorul și vioiciunea.

În termeni simpli, bărbatul are nevoie de o slujbă, iar femeia de cineva pe care să-l angajeze. Avem nevoi diferite, dar ne completăm perfect unii pe ceilalți. Ne potrivism perfect. Această diferență ne arată ce e cel mai important pentru bărbați și pentru femei și ne explică de ce ritualurile romantice sunt atât de importante. Ritualurile romantice le permit bărbaților să simtă că cineva are nevoie de ei, în timp ce ei le dau femeilor șansa de a se relaxa și a nu se mai simți atât de obligate să ofere.

CÂND FEMEILE OFERĂ PREA MULT

Când femeia oferă prea mult, chiar dacă e apreciată și recompensată în mod corect, nu va primi lucrurile de care are cea mai mare nevoie. Sunt multe femei de succes care iau medicamente și merg la psiholog pentru că sunt depresive. Cauza depresiei lor nu e faptul că nu simt că cineva are nevoie de ele, ci că nu obțin lucrurile de care au nevoie.

Nu e nimic în neregulă cu femeile care oferă foarte mult. Aceasta e expresia dragostei și e întotdeauna un lucru bun. Problema apare când ele nu pot primi în schimb sprijinul de care au nevoie și pe care îl merită. Femeile se simt din ce în ce mai neîmplinite când oferă mai mult decât primesc

CÂND FEMEILE SUNT PREA RESPONSABILE

Când femeile sunt prea responsabile, sunt și mai puțin atrăgătoare pentru bărbați. În trecut, existau multe probleme pe

care femeile nu le puteau rezolva singure. Aveau deci nevoie de un bărbat. Această neajutorare le făcea mai atrăgătoare în ochii bărbaților, iar bărbaților le dădea încrederea să le curteze precum și hotărârea și responsabilitatea de a le asigura traiul și a le sprijini.

Dar vremurile s-au schimbat, iar femeile nu mai sunt neajutate. Nu mai au la fel de multă nevoie de bărbați. Cu o educație mai bună și cu mai multe șanse de a face carieră, femeile sunt mai independente. Uneori, cu cât femeia se bucură de mai mult succes și e mai independentă, cu atât mai puțin atrăgătoare poate să devină pentru un bărbat.

Cu cât femeia se bucură de mai mult succes, cu atât mai puțin atrăgătoare poate să devină pentru un bărbat.

Dar nu trebuie să se întâmple așa. Recunoscând că încă mai are nevoie de un bărbat în viața ei, fără să trebuiască să fie neajutorată, ea poate reuși să-l atragă pe bărbatul potrivit. Pentru a avea o părere bună despre ea, continuând să fie atrăgătoare pentru bărbați, nu e de ajuns doar să aibă nevoie de un bărbat; trebuie să se inițieze în arta de a simți care sunt nevoile ei și de a le exprima.

CUM SĂ AI NEVOIE DE UN BĂRBAT FĂRĂ A PĂREA NEAJUTORATĂ

Femeile de succes au ajuns la concluzia că a fi neajutate e un dezavantaj. Din nefericire, de multe ori, odată cu lucrurile nefolositoare aruncă și ce e bun. Pentru a evita să se simtă sau să pară neajutate sau desperate, aceste femei își neagă sau încearcă să spulbere nevoia de a avea un bărbat. În mintea lor, ele își pot dori un bărbat, le poate place să aibă o relație, pot alege să fie cu un bărbat, dar nu e acceptabil să ai nevoie de un bărbat.

Gândindu-se un moment cum o văd bărbații, o femeie poate începe să înțeleagă că mai există și altă variantă. Femeia poate să aibă nevoie de un bărbat fără a fi neajutorată sau disperată.

Din punctul de vedere al unui bărbat, e o diferență enormă între o femeie neajutorată și o femeie care are nevoie de el.

Când femeia e neajutorată, nu are doar o nevoie, ci simte că are nevoie de mai mult decât îi poate oferi bărbatul. În consecință, se supără pe el sau reacționează într-un fel care arată că se va supăra pe el. Când ea îi dă de înțeles că are nevoie de mai mult, în loc să-i aprecieze efortul, el înțelege că nu îi e suficient. Pe bărbat nu îl îndepărtează faptul că ea are nevoie de mai mult, ci faptul că nu apreciază ce îi oferă el, ceea ce pe ea o face să fie „neajutorată”.

Partenerul nu e îndepărtat de faptul că ai nevoie de mai mult, ci de faptul că nu apreciezi ceea ce îți oferă.

A avea nevoie de un bărbat nu înseamnă a avea nevoie de mai mult din partea lui. Concentrându-se să aprecieze ce îi oferă bărbatul, femeia poate evita să pară neajutorată. Cultivându-și încrederea în sine, receptivitatea și deschiderea, femeile pot să aibă nevoie de mai mult și totuși să aprecieze ceea ce li se oferă.

Femeia nu trebuie să fie neajutorată pentru a cere ajutorul unui bărbat, și nu trebuie nici să-și fi pierdut orice speranță pentru a avea nevoie de ajutorul lui. Ea poate avea nevoie de mai mult, dar să primească cu delicatețe orice îi oferă el. Bărbații se simt flatați atunci când e nevoie de ei.

Din punctul de vedere al bărbaților, femeile sunt cel mai atrăgătoare când sunt conștiente de nevoile lor și când au încredere că nevoile le vor fi satisfăcute. Exact așa cum bărbații sunt cel mai atrăgători atunci când au încredere că-și vor atinge scopul, femeile sunt cel mai atrăgătoare când sunt sigure că vor primi sprijinul de care au nevoie.

Cu această atitudine, femeile nu trebuie să nege că au nevoie de un bărbat doar pentru că el nu a apărut încă în viața lor. Siguranța că pot să obțină și chiar vor obține ceea ce-și doresc le face foarte atrăgătoare și le împiedică să se simtă neajutate sau desperate. Când o femeie își cultivă cele trei atribute ale feminității – siguranța, receptivitatea și deschiderea –, poate să aibă nevoie de un bărbat fără a se simți neajutorată.

CUM SĂ TRANSMITEȚI BĂRBAȚILOR MESAJUL POTRIVIT

Dacă, în loc să ceară mai mult de la un bărbat, o femeie se arată plină de încredere, ea transmite mesajul că e sigură că într-un final nevoile îi vor fi împlinite. Această deschidere îl face pe bărbat să fie și mai interesat. Când femeia e receptivă la ceea ce are bărbatul de oferit, el înțelege că ar putea fi acceptat, iar nu respins. Dacă e deschisă la încercările lui de a o mulțumi, femeia îi permite bărbatului să se simtă apreciat. El înțelege că poate avea și mai mult succes de aici înainte. Aceste trei atribute o asigură de transmiterea mesajului corect în privința nevoilor ei.

Când femeia își exprimă cea mai bună parte a laturii ei feminine fiind sigură pe ea, receptivă și deschisă, scoate la iveală cea mai bună parte a laturii lui masculine. Cu cât el simte mai tare că ea are nevoie de ceea ce îi poate oferi el, cu atât mai interesat devine. În mod aproape automat, el se simte mai sigur pe sine, mai hotărât și mai responsabil.

Are încredere în sine pentru că siguranța ei îi spune că are un post liber. E hotărât pentru că zâmbetul ei receptiv îi spune că ar putea accede la rolul de bărbat care s-o facă fericită. Ea are o nevoie, iar el are soluția. Deschiderea ei îl încurajează să simtă că ar putea avea succes în a-i satisface dorințele. Această încurajare îl face să acționeze cu mai mare seriozitate pentru a-i îndeplini dorințele.

CUM SABOTEAZĂ FEMEILE ÎNTÂLNIRILE

Când femeia își neagă nevoia de a avea un partener, ea sabotează întâlnirile. Încercările ei sincere de a construi o relație plină de dragoste și de durată se sfârșesc de fiecare dată cu o dezamăgire. Făcând schimbarea și simțind că are nevoie de un bărbat, își deschide inima pentru ca bărbatul potrivit să poată intra. Simțind această nevoie într-un mod sănătos, ea e capabilă să aprecieze și să accepte mult mai ușor bărbații.

Nevoia de a avea un partener poate fi comparată cu oricare altă nevoie naturală. De exemplu, dacă ți-e puțin foame, e posibil să vrei să *mănânci*, dar nu e ceva extraordinar. Când ți-e mai foame, *vrei* să mănânci, iar mâncarea are gust mai bun. Dacă nu ai mâncat de cinci sau șase ore și ai o senzație sănătoasă de foame, e pentru că *trebuie* să mănânci. Când trebuie să mănânci, mâncare are un gust foarte bun, e delicioasă.

La fel, când o femeie simte o nevoie sănătoasă de a avea un partener, el poate simți că ea va fi deschisă, receptivă și sigură pe ea. Astfel, cele mai bune calități ale ei încep să strălucească. Dacă el e bărbatul potrivit pentru ea sau, cel puțin, mai apropiat de bărbatul ideal, atunci va fi atras de ea. Fiind conștientă de nevoia ei de a avea un partener, femeia se va transforma într-un magnet capabil să atragă bărbatul potrivit pentru ea. În capitolul 20, vom vedea unde poate găsi acest bărbat.

UNDE SĂ-ȚI GĂSEȘTI SUFLETUL PERECHE

Cei care au mariaje fericite spun adesea că și-au întâlnit sufletul pereche când nu-l căutau cu adevărat. Drumurile li s-au întretăiat ca din întâmplare, acolo și atunci când se așteptau mai puțin. S-a „întâmpnat” să se întâlnească la o petrecere, într-o excursie, la plimbare, la biserică, la un seminar sau la serviciu. Ei consideră că această reușită are de-a face cu destinul, cu soarta, cu intervenția divinității sau pur și simplu cu norocul.

Se simt norocoși pentru că nici măcar nu căutau un partener. Simt că așa a fost destinul pentru că și-au întâlnit partenerul într-un loc unde nu s-ar fi așteptat să-l găsească. Simt că a fost destinul sau intervenția divinității și pentru că întâlnirea lor a fost întâmplătoare, fără ca ei să fi avut vreo intenție conștientă.

Asta nu înseamnă că trebuie să-ți aștepți ziua norocoasă sau vreo întâmplare fericită pentru a-ți întâlni perechea. Există motive foarte clare pentru care ei și-au întâlnit partenerii. Din moment ce nu erau conștienți de aceste motive, presupun că a fost vorba de soartă, noroc sau întâmplare. Dar anumite condiții au fost îndeplinite înainte ca ei să întâlnească și să-și recunoască sufletul pereche. Înțelegând care sunt aceste condiții și creându-le în mod deliberat, puteți grăbi procesul de găsire a partenerului ideal.

DUMNEZEU ÎI AJUTĂ PE CEI CARE SE AJUTĂ SINGURI

Oamenii cred că și-au găsit partenerul ideal numai datorită șansei, destinului, norocului, magiei, sorții sau grației divine, pentru că nu-și dau seama cum se întâmplă asta de fapt. În mod sigur, toate lucrurile bune se întâmplă cu ajutorul lui Dumnezeu,

dar Dumnezeu îi ajută pe cei care se ajută singuri. În fiecare zi, fără să-și dea seama de ce fac, se întâmplă ca oamenii să facă exact ce trebuie pentru a-și găsi partenerul ideal. Sunt la locul potrivit și la momentul potrivit, iar lucrurile se întâmplă în mod miraculos.

Chiar și când fructele sunt coapte, tot mai trebuie să le găsim și să le culegem. La fel, pentru a ne găsi sufletul pereche, trebuie să fim pregătiți, dar trebuie să mai fim și la locul potrivit. Fie că au făcut-o în mod intenționat, fie neintenționat, oamenii aceștia s-au aflat în medii care le-au permis să întâlnească un potențial partener de care s-au simțit imediat atrași.

Fie că au făcut-o în mod intenționat, fie neintenționat, oamenii aceștia s-au aflat în medii care le-au permis să întâlnească un potențial partener de care s-au simțit imediat atrași.

Înțelegând diferitele elemente care creează atracția, putem descoperi cele mai bune locuri unde să întâlnim persoane care să fie atrase de noi și de care să fim atrași. Majoritatea oamenilor pur și simplu nu-și dau seama pe ce se bazează atracția.

PRIMUL ELEMENT AL ATRACȚIEI: INTERESELE DIFERITE

Analizând viețile sufletelor pereche, veți vedea că anumite elemente sunt mereu prezente. Când cineva simte alchimia atracției sănătoase, anumite condiții previzibile sunt îndeplinite. Primul și cel mai important element îl constituie interesele diferite.

Sufletele pereche ce au un mariaj fericit au mereu interese diferite. În mod clar, au multe interese comune, dar, destul de des, au mult mai multe interese diferite. În general, ei descoperă că au multe interese diferite numai după câțiva ani de trai împreună. Nu-și dau însă seama de asta la început.

Sufletele pereche au multe interese comune, dar, destul de des, au mult mai multe interese diferite.

Când oamenii se îndrăgostesc, nu le spun tuturor: „Am întâlnit cea mai extraordinară persoană. E atât de diferită de

mine!" În schimb, ei tind să facă exact invers. Ei spun: „Oh, am întâlnit cea mai extraordinară persoană; avem atât de multe lucruri în comun.” Spun asta pentru că nu și-au dat încă seama cât de diferite sunt interesele lor. Fără să înțeleagă acest lucru, celibatarii ratează ocaziile de a-și întâlni sufletul pereche.

Ideea intereselor diferite care creează atracția explică de ce uneori e atât de greu să-ți găsești sufletul pereche. Sufletul nostru pereche are interese diferite de ale noastre, lucrează și își petrece timpul în locuri în care mergem foarte rar. Doar din întâmplare putem întâlni pe cineva cu interese diferite de ale noastre. Recunoscând acest adevăr și căutând în mod activ situații în care să găsim oameni cu interese diferite, ne creștem șansele să trăim alchimia și să întâlnim persoana potrivită. Haideți să vedem câteva exemple.

Întâlnirea întâmplătoare a lui Kim cu Peter

Kim e o mamă singură care lucrează într-un restaurant. „Trebuia să-mi reprogream ședința de masaj. În timp ce stăteam la rând în sala de așteptare a centrului de sănătate, l-am întâlnit pe Peter, cel care avea să-mi devină soț. A fost o pură întâmplare că l-am întâlnit. Peter e antreprenor și era acolo să aplice pentru un post. E incredibil că ne iubim atât de mult. Lui îi place să facă schimbări și să construiască, în timp ce mie îmi plac antichitățile și stabilitatea. El e republican, eu democrată. Lui îi place să stea acasă seara, mie îmi place să merg în oraș...”

Interesele lor erau atât de diferite încât Kim nu l-ar fi cunoscut vreodată pe Peter dacă nu l-ar fi întâlnit din întâmplare în sala de așteptare. Pentru că Peter stătea acasă seara, ar fi ratat-o pe Kim, care lucrează noaptea la restaurant.

Cu ajutorul prietenilor

Mark e polițist. „Mi-am întâlnit soția, pe Vicky, prin prietenul meu Chuck. Erau împreună de trei ani. Chuck vorbea tot timpul despre ea. Când s-au despărțit, i-am dat un telefon și am început să ieșim împreună. Îi sunt recunoscător lui Chuck pentru că ne-a făcut cunoștință și încă mai suntem prieteni buni.

Dacă nu era Chuck, nu cred că ne-am fi întâlnit vreodată. Mie îmi place sportul, ei nu. Singurul motiv pentru care am cunoscut-o a fost că Chuck m-a invitat la ziua lui. Ne-am cunoscut jucând cărți.

Chiar și atunci am simțit o scânteie între noi. Dar ea nu era disponibilă. Îmi aduc aminte că m-am gândit că Chuck e un tip foarte norocos. Acum simt că eu sunt cel norocos. Mariajul nostru e minunat și avem trei copii extraordinari. Chuck s-a căsătorit cu altcineva.”

Când unui bărbat nu-i plac petrecerile, așa cum nu-i plac lui Mark, șansele de a-și găsi sufletul pereche cresc când începe să meargă la mai multe aniversări, petreceri și nunți. La fel, când o femeie e ca Vicky și nu-i place sportul, șansele ei de a-și întâlni sufletul pereche cresc când merge la evenimente sportive, activități și ceremonii de acest gen.

Proiectul norocos al lui Daphne

Daphne, decorator de interior, povestea: „L-am cunoscut pe soțul meu, Carl, la serviciu, în cadrul unui proiect de redecorare. Clientul meu vroia un bazin cu apă caldă. Cineva mi-a dat numărul lui de telefon, ca să-l consult în această problemă. Și Carl știa de ce am nevoie. Mi-am dat seama din felul în care se ocupa de proiect că era genul de bărbat pe care mă puteam baza. Era omul potrivit pentru proiect și bărbatul potrivit pentru mine. Ne-am plăcut din prima clipă. Ne-am întâlnit din pură întâmplare; eu nu mi-aș fi luat niciodată un bazin, iar el trăia în alt district.”

Dacă clientul ei nu și-ar fi dorit acel bazin, Daphne nu și-ar fi întâlnit niciodată soțul. Nici măcar nu era interesată de bazine. Carl era un adevărat om de munte, genul de bărbat dintr-o bucată. Mergea foarte rar la cumpărături și nu era deloc interesat de designul de interior. Drumurile nu li s-ar fi întâlnit niciodată.

Fără proiectul norocos al lui Daphne, singurul mod prin care Carl ar fi putut s-o cunoască ar fi fost să meargă mai des la mall. Dacă ar fi alocat puțin timp vizitelor la magazinele de design interior, șansele lui de a o întâlni pe Daphne ar fi crescut. E

posibil s-o fi întâlnit acolo, sau să fi întâlnit pe cineva care să le facă, într-un final, cunoștință.

Daphne l-ar fi putut întâlni pe Carl dacă ar fi ieșit din zona ei de confort și ar fi mers cu cortul, s-ar fi înscris într-un club al iubitorilor naturii sau ar fi participat la o aventură de grup, cum ar fi mersul cu barca pe un râu de munte sau excursiile de schi. I-ar fi fost ușor să-l întâlnească acolo, sau să fi întâlnit pe cineva care să le facă, într-un final, cunoștință.

Interesele diferite dau naștere atracției

Celibatarii presupun în mod greșit că sufletul lor pereche va avea aceleași interese ca ei. În consecință, caută parteneri cu preocupări asemănătoare. Nu-și dau seama că sunt sute, chiar mii de locuri unde își pot găsi sufletul pereche.

În mod clar, e posibil să îți găsești sufletul pereche într-un loc ce arată că aveți un interes comun, dar e la fel de posibil să-l găsiți într-un loc unde oamenii sunt interesați de lucruri de care voi nu sunteți interesați.

Pentru a vă găsi sufletul pereche, mergeți în locuri unde oamenii au interese diferite de ale voastre.

Dacă ați fost în locurile care vă inspiră și nu v-ați găsit perechea, încercați să căutați în locuri unde oamenii au interese diferite de ale voastre. Chiar dacă nu vă găsiți imediat sufletul pereche, veți începe să simțiți alchimia dintre voi și reprezentanții sexului opus. Veți fi mai atrăgători, iar acest lucru vă va motiva să continuați căutarea.

Încercați lucruri noi

De fiecare dată când mergeți într-un loc nou, o nouă latură a dumneavoastră are șansa de a ieși la suprafață. Acesta este unul din motivele pentru care suntem atrași de persoane cu interese diferite de ale noastre. Prezența lor ne stimulează. Sunt atât de diferiți față de noi încât o nouă latură a noastră e stimulată. Când cineva e la fel ca tine, nu ești neapărat stimulat. Dacă am vrea să fim doar cu noi

înșine, n-am mai avea nevoie de un partener. Dacă încercăm lucruri noi, avem mai multă energie și suntem mai atrăgători.

Pentru a vă găsi sufletul pereche, asigurați-vă că mergeți în locuri unde oamenii nu sunt interesați deloc de lucrurile de care sunteți interesați voi. Dacă nu vă place să dansați, luați lecții de dans, mergeți în locuri unde se poate dansa, sau chiar la concursuri de dans. Dacă nu vă place să mâncați în oraș, luați mai des masa în oraș.

Dacă nu sunteți o persoană religioasă, începeți să mergeți la biserică.

Aproape întotdeauna într-o căsnicie, soțul preferă seara, iar soția dimineața, sau invers. Pentru a vă întâlni sufletul pereche, schimbați-vă din când în când programul. Dacă vă place să vă culcați devreme, începeți să ieșiți în oraș noaptea. Dacă vă place să dormiți până târziu, treziți-vă devreme și faceți o scurtă plimbare de dimineață. Veți întâlni foarte mulți oameni. Unul dintre ei poate fi sufletul pereche sau poate fi cel care să vă prezinte sufletului pereche.

Dacă nu vă place sportul, începeți să mergeți la meciurile și activitățile sportive ce au loc în orașul vostru. Dacă nu vă place să mergeți la școală, mergeți la niște cursuri seara. Dacă nu vă place să citiți, începeți să mergeți prin librării. Dacă de obicei mergeți cu mașina, încercați s-o luați și pe jos. Dacă vă luați pachet de acasă pentru prânz, încercați să mâncați în oraș din când în când. Dacă mâncați des în oraș, încercați să mergeți la cumpărături la supermarket. Dacă mâncați la fast-food, încercați să mergeți la cumpărături în magazine naturiste.

Dacă nu vă place să citiți, începeți să mergeți prin librării.

Când vă extindeți teritoriul în acest fel, șansele să vă găsiți sufletul pereche cresc în mod simțitor. Având această nouă idee în minte, găsirea unui partener alături de care să simțiți alchimia atracției devine o sarcină mult mai ușoară.

CEL DE-AL DOILEA ELEMENT AL ATRACȚIEI: NEVOI COMPLEMENTARE

Cel de-al doilea element constă în nevoile complementare. Esențial pentru sufletele pereche e faptul că au ceva de care partenerul lor are nevoie. Când un bărbat are ceea ce îi trebuie unei femei, ea simte alchimia. Pentru bărbați e invers. El simte alchimia când femeia are nevoie de ceea ce îi poate oferi el. Această dependență a unuia față de celălalt stă la baza unei atracții sănătoase.

Alchimia emoțională ne eliberează de constrângerile pe care ni le impune imaginea nerealistă a partenerului ideal – cum arată și cum se poartă el. Când bărbatul e capabil să simtă plăcerea de a fi indispensabil partenerei lui, el nu mai e stăpânit de imagini și așteptări din partea partenerei ideale. E eliberat de prejudecățile privind aspectul ei fizic atunci când face mici gesturi romantice și îi vede reacția.

Când femeia simte că bărbatul se poartă special cu ea, nu se mai gândește cum ar arăta partenerul ideal. Simțind alchimia care rezultă din receptivitatea față de abordarea bărbatului, ea e liberă să-și urmeze inima și să nu se împotmolească din cauza așteptărilor nerealiste de perfecțiune.

Locuri unde femeia are nevoie de un bărbat

Ținând cont de acest lucru, femeile își pot căuta în mod eficient sufletul pereche în locuri unde ar fi cel mai receptiv și mai deschis la ceea ce au de oferit bărbații. Dacă aveți nevoie de ajutor pentru îmbunătățirea performanțelor calculatorului, duceți-vă la un târg de calculatoare, unde chiar aveți nevoie de ceea ce au de oferit bărbații și unde vă puteți întâlni partenerul ideal. Șansele cresc dacă nu sunteți deloc interesate de calculatoare.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru îmbunătățirea performanțelor calculatorului, ducându-vă la un târg de calculatoare, unde chiar aveți nevoie de ceea ce au de oferit bărbații, vă puteți întâlni partenerul ideal.

Întrebând un bărbat în ce parte e un anumit obiectiv, fie că v-ați rătăcit, fie că sunteți într-o excursie, deveniți mult mai

receptive pentru a aprecia ceea ce pot oferi bărbații. Dacă mergeți într-o excursie sau o aventură de grup, sunt multe momente în care ați avea nevoie de ajutorul unui bărbat. Înscriindu-vă la un curs, dați bărbatului ocazia ideală de a vă fi de ajutor. Mergând la un eveniment sportiv despre care știți foarte puține, deveniți receptivă să primiți ajutorul unui bărbat pentru a înțelege jocul. Bărbaților le place să fie experți. De fiecare dată când mergeți undeva unde competențele unui bărbat vă pot fi de folos, atracția va spori.

Înscriindu-vă la un curs, dați bărbatului ocazia ideală de a vă fi de ajutor.

Dacă o femeie merge într-un loc unde se dansează, va avea nevoie și va aprecia faptul că are un partener cu care să danseze. Dacă femeile ar dansa între ele, bărbații ar deveni șomeri. Bărbații simt că riscă mai mult să fie respinși atunci când nu e nevoie de ei. Ideal ar fi să puteți merge la dans cu un cuplu cu care sunteți prietenă. Cu permisiunea prietenei voastre, puteți dansa cu prietenul sau soțul ei. Când un bărbat interesat vede că dansați cu un bărbat cu care nu aveți o relație, va fi încurajat să vă invite la dans. În mod natural, oamenii urcă în tren pe ultima sută de metri. La fel, când femeia dansează deja cu un bărbat, pretendentul e și mai încurajat s-o invite la dans.

Locuri unde bărbatul se simte util

Ținând cont de acest lucru, bărbatul o poate întâlni pe femeia visurilor lui într-un loc unde ea va fi foarte receptivă la ceea ce are el de oferit. Făcând muncă voluntară în cadrul unei asociații, el își poate găsi partenera ideală. Ajutând la organizarea unor evenimente, va întâlni multe femei. Când femeile au ocazia de a vedea ce folositori sunt bărbații la făcut planuri, vor începe să simtă alchimia dintre ei. De fiecare dată când apare o situație unde e nevoie de un lider, n-ar mai trebui să așteptați vreo invitație. Chiar dacă partenera ideală nu e acolo, e posibil ca cineva de acolo să vă facă cunoștință cu ea.

De fiecare dată când apare o situație unde e nevoie de un lider, n-ar mai trebui să așteptați vreo invitație.

Având grijă de copilul unui prieten și plimbându-vă cu el prin parc la diferite ore ale zilei, veți atrage femeile așa cum mierea le atrage pe albine. Femeile vor gândi imediat așa: „Bărbatul acesta chiar e grijuliu; e responsabil; ajută pe cineva să aibă grijă de copil.” Dacă nu sunteți chiar atât de grijuliu, n-ar trebui să vă prefaceți doar pentru a agăța o femeie. Scopul acestor sugestii nu e de a crea o atracție temporară, ci de a găsi o femeie de care să fii atras pentru o lungă perioadă de timp. Când îți arăți latura responsabilă, există șansa ca femeia potrivită să se simtă atrasă de tine.

Având grijă de copilul unui prieten și plimbându-vă cu el prin parc la diferite ore ale zilei, veți atrage femeile așa cum mierea le atrage pe albine.

Nu trebuie să vă faceți griji că ea va crede că sunteți deja căsătorit. Va veni și va începe să vorbească despre copil. Va pune o mulțime de întrebări despre copil, astfel încât veți avea multe ocazii să îi explicați că nu e al vostru. Când va afla că sunteți singur, va fi încântată. Dacă nu știți pe nimeni care să aibă un copil, împrumutați câinele cuiva și plimbați-l în parc la diferite ore ale zilei.

Cel mai eficient mod de a găsi o parteneră e acolo unde femeile depind de un anumit fel de sprijin. Cele mai bune momente de a ieși din casă, de a ajuta și de a-ți găsi o soție sunt situațiile de criză, incendiile, inundațiile, cutremurele, furtunile, tornadele sau uraganele.

Pe femei uniforme le ajută să-și conștientizeze atracția. Uniforma simbolizează faptul că bărbatul are un anumit scop, de care e sigur și de care e responsabil. Când purtați uniformă, demonstrați că sunteți mândru de ceea ce faceți și că vă iubiți meseria. Iar acestea sunt niște foarte bune atuuri. În zilele libere, de fiecare dată când puteți purta uniforma, purtați-o.

Femeilor le plac la nebunie bărbații în uniforme, așa că bărbații ar trebui să le poarte de fiecare dată când pot.

Punându-se în situații în care ajutorul lui e de folos femeilor, copiilor sau celor vârstnici, bărbatul poate scoate la iveală tot ce e mai bun dintr-o femeie. Când ea răspunde cu delicatețe și recepti-

vită la eforturile bărbatului, aceasta poate simți eventuala atracție dintre ei.

Uneori el nu poate simți atracția înainte să facă ceva care s-o stimuleze să-i răspundă. Răspunsul ei îl face să simtă că, oferindu-i ceea ce are nevoie, poate obține încrederea, acceptarea și aprecierea de care are nevoie pentru a fi împlinit în cadrul relației.

La fel, când bărbatul se arată încrezător, hotărât și responsabil în acțiunile sale, femeia se simte atrasă de el. Eforturile lui o conving că se va putea bucura de considerația plină de grijă, înțelegerea și respectul de care are nevoie într-o relație. Haideți să analizăm un exemplu de cum poate fi declanșată alchimia emoțională.

Harry, un profesor de actorie, îmi povestea: „Prima dată când am văzut-o pe soția mea, Trudy, a fost la unul dintre cursurile mele. Era o elevă minunată. Prima dată când m-am uitat la ea m-am simțit atât de atras încât de-abia am mai putut să-mi țin cursul. Când m-am gândit s-o invit în oraș, nici nu mai puteam să respir, d-apoi să îndrăznesc să zic ceva. Într-un final, mi-am adunat curajul și m-am oferit s-o ajut să citească scenariul după ore. A fost un moment memorabil. Simțeam atracția dintre noi.

Săptămâna următoare le-am propus elevilor niște scenarii romantice. După curs, m-a întrebat dacă pot să citesc din nou scenariile cu ea. Când încercam să vorbesc cu ea mă purtam ca un idiot bâlbâit, dar puteam să citesc un scenariu. Deși era scris de altcineva, am cucerit-o când i l-am citit. Și azi îi mai mulțumesc lui Shakespeare. Amândoi am zâmbit în ziua aceea și încă mai zâmbim. Și acum o mai ajut să-și citească scenariile. Mă bucur să am o abilitate pe care în mod clar o apreciază.”

CEL DE-AL TREILEA ELEMENT AL ATRACȚIEI: MATURITATEA

Cel de-al treilea element e maturitatea. În general, sufletele pereche au cam același nivel de maturitate. În majoritatea cazurilor, pe măsură ce înaintăm în vârstă, ajungem la o anumită profunzime a gândirii. Vom simți în mod automat alchimia dintre noi și o persoană cu un nivel apropiat al maturității și profunzi-

mii. Această maturitate nu depinde în mod necesar de vârstă, dar ea e un factor important.

Unul dintre modurile în care puteți trăi această experiență e să mergeți în locuri unde sunteți siguri că veți întâlni persoane de vârsta voastră. Reuniunile cu colegii de școală sunt extraordinare pentru asta. Chiar dacă nu întâlnești pe loc persoana potrivită, reluând legătura cu acei prieteni, poți fi ajutat să găsești pe cineva. Mulți dintre prietenii lor sunt de vârsta voastră.

Nu ne putem recunoaște cu adevărat sufletul pereche înainte de a fi pregătiți. Mai întâi, trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine pentru a ne da seama care este persoana potrivită pentru noi. De fiecare dată când ajungem la stadiile superioare ale întâlnirilor, devenim mai maturi și ne crește puterea de discernământ.

După ce puneți punct unei relații lungi sau unei căsnicii, unul dintre cele mai bune moduri de a întâlni persoana potrivită este să vă întâlniți cu foști parteneri alături de care ați simțit ceva deosebit. După câteva luni în care vă vindecați după ruperea unei relații, când vă simțiți restabiliți și autonomi, acordați-vă o perioadă de timp pentru a vă reîmprieteni cu foștii parteneri încă disponibili.

Pur și simplu sunați-i pentru a vă apropia din nou și vedeți dacă sar scânteii. Mulți oameni evoluează și se maturizează în cadrul unei relații, astfel încât, atunci când trec mai departe, simt că sunt pregătiți pentru o relație care nu a mers bine în trecut. Haideți să vedem un exemplu.

Cum să vă reluați legătura cu un partener din trecut

Tricia, o bibliotecară, îmi povestea: „Pusesem în sfârșit punct unei relații de doi ani și de-abia așteptam să petrec un weekend liniștit, în rugăciune, meditație, citit. Simțeam că, pentru o vreme, avusesem de-a face destul cu bărbații și mi-am zis că weekendul acela e pentru relația mea cu Dumnezeu.”

Apoi, din senin, a sunat Tommy, un fost prieten. Nu mai vorbiseră de patru ani. Avuseseră o relație de mai bine de un an, dar după un timp, fiecare o luase pur și simplu pe drumul lui. Tricia simțise mereu o legătură deosebită între ea și Tommy și a fost foarte supărată când el a început o relație cu altcineva.

În timpul conversației, el i-a spus că a fost căsătorit și a divorțat după doi ani și că în ultimul an a fost din nou singur. O sunase doar să vadă ce mai face. La telefon, după ce i-a auzit vocea, și-a dat seama că a făcut o mare greșală despărțindu-se de ea. I-a spus: „E minunat să vorbesc cu tine după atâta timp. Simt că te iubesc atât de mult. E ca și cum îngerii din Rai ar cânta.”

După un singur telefon, Tommy și-a dat seama că era pregătit să aibă o relație bazată pe un angajament. Era pregătit să treacă la cel de-al treilea stadiu pentru că ajunsese să știe ce vrea și să simtă alchimia la toate cele patru niveluri: fizic, emoțional, mintal și spiritual. Vroia să mai dea o șansă relației. Se maturizase atât de mult după ultima relație încât a știut pe loc că ea e persoana potrivită pentru el.

Tricia i-a spus că weekendul următor îi era rezervat lui Dumnezeu. În loc să considere asta drept un răspuns negativ, Tommy s-a entuziasmat și i-a zis: „Asta e; de asta trebuia să te șun. Sunt răspunsul la rugăciunile tale.” Amândoi au râs. Tommy a fost atât de insistent, încât Tricia a fost de acord să vină la ea. Tommy a mers șase ore cu mașina pentru a fi cu ea. A luat și o amendă pentru viteză.

Au vorbit toată noaptea. După o lună s-au logodit și după șase s-au căsătorit. Tommy și Tricia se mai iubiseră și înainte, dar pur și simplu nu fusese momentul potrivit. Cu înțelepciunea ce vine doar odată cu experiența, ei și-au dat seama că sunt suflete pereche.

Maturitate înseamnă înțelepciune

Pe măsură ce ne maturizăm, devenim mai înțelepți și ne putem controla mai bine. Dacă avem obiceiuri proaste, vom avea motivația de a ne descotorosi de ele. Începem să apelăm la celelalte persoane care încearcă să-și facă ordine în viață.

Participând la diverse ședințe de consiliere de grup, veți avea șansa de a simți alchimia ce vine din niveluri apropiate de maturitate. Există tot felul de astfel de seminare. Există seminare organizate de biserică, grupuri de „părinți fără părinți”, alcoolici anonimi și așa mai departe. Toate aceste locuri sunt extraordinare pentru a vă face noi prieteni, care vă vor deschide multe uși pentru a vă găsi sufletul pereche.

Participând la diverse ședințe de consiliere de grup,
puteți întâlni persoane la fel de mature ca voi.

Dacă nu faceți schimbările pe care credeți că trebuie să le faceți, veți fi mai puțin atrăgători pentru ceilalți. Un posibil suflet pereche poate simți că lipsește ceva. A găsi ceea ce lipsește e o altă încercare de vă face ordine în viață.

Cum să vă faceți ordine în viață

Când Justin a auzit asta, și-a dat seama că i-a fost din nou frică să încerce să se lase de fumat. Credea că, dacă încearcă, o să dea greș. Când a auzit că puterea de a te schimba crește odată cu maturizarea, s-a decis din nou să se lase de fumat. Avea treizeci și opt de ani și s-a hotărât că poate face asta.

La o petrecere, le-a spus câtorva prieteni că s-a lăsat de fumat. Erau foarte mândri de el. În seara aceea, Christina, o fostă iubită, l-a abordat și au început să vorbească. Ea era foarte impresionată de schimbarea lui. Și-a dat seama că atunci când fusese foarte atrasă de el, faptul că fuma a fost principalul motiv care a reținut-o să se implice total în relație. Justin și Christina erau suflete pereche, dar n-au știut-o până când Justin nu a ajuns la un anumit nivel de maturitate.

Nu era vorba de faptul că fumatul îl făcea neatrăgător pe Justin. Ceea ce îl făcea neatrăgător era faptul că nu făcea tot ce ar fi putut face. Păstrându-și obiceiurile la care ar fi putut să renunțe, fiind destul de puternic și matur, el devenea mai puțin atrăgător. Pentru că se angajase să se schimbe, amândoi au putut, într-un final, să-și ia angajamentul de a se căsători.

Cu cât știm mai multe, cu atât ne dăm seama că știm mai puține

Cu cât știm mai multe, cu atât ne dăm seama că știm mai puține. Având înțelepciunea dată de maturitate, căutăm în mod automat informații despre subiecte apropiate de sufletul nostru. Un alt mod de a găsi pe cineva la fel de matur ca noi e să participăm la un seminar pe o temă importantă pentru starea noastră de bine.

Carol, o agentă de vânzări ce lucra în domeniul asigurărilor, mi-a spus: „Mi-am întâlnit soțul la un seminar Marte/Venus. Am fost foarte impresionată de dorința lui de a învăța mai multe despre femei și relații. M-am gândit că, dacă există vreo persoană care să vrea să se căsătorească, atunci trebuie să fie cineva care să știe aceste lucruri despre bărbați și femei, sau care să fie interesat să le afle. Cred că vroiam o asigurare.

Am știut imediat că pot să am încredere în el. Simțeam că soarta e cea care ne-a adus împreună. Dar am ajutat-o și eu puțin. Mersesem doar la șapte cursuri când l-am întâlnit. Soarta mi-a surâs când am întâlnit un bărbat interesat să aibă o relație de calitate.”

Desprinderea de trecut

Uneori, pe măsură ce înaintăm în vârstă, presupunem că lucrurile vor fi la fel. Nu ne dăm seama că tiparele pot și chiar se schimbă. Atât bărbații, cât și femeile se rețin în a se implica într-o relație când presupun că toate sunt la fel. Când încercăm, pentru o perioadă de timp, să învățăm din greșelile din relațiile precedente, putem avea încredere că următoarea relație o să fie mai bună.

Pauline era manager al unei companii de telefonie. Îmi povestea: „L-am întâlnit pe soțul meu, Craig, la o petrecere. Prietenii ne-au făcut cunoștință, dar eu nu eram deloc interesată să mă implic din nou într-o relație. Mai fusesem căsătorită de două ori înainte. Dar Craig avea ceva special. Nu eram deloc atrasă de el din punct de vedere fizic, dar era cel mai interesant bărbat pe care-l cunoscusem până atunci.

Craig e cu șapte ani mai mare ca mine, dar asta mă face să fiu și mai atrasă de el. Mereu am fost mai matură decât cei de vârsta mea. Reacționează numai după ce s-a gândit bine și a analizat cu atenție. Apreciez înțelepciunea cu care vede lumea.

Mi-am dat seama că aveam nevoie de cineva mai matur pentru a mă stimula. În relațiile de până atunci, îmi urmasem mereu instinctele sexuale, dar de data aceasta, deși nu exista alchimie sexuală, mi se părea o persoană foarte interesantă. Mi-a făcut curte. După un timp, s-a întâmplat. Am fost cu adevărat uimită când m-am simțit atrasă și fizic de el, cu pasiune. A durat un timp s-o construim, dar continuă să ardă de ani buni.”

CEL DE-AL PATRULEA ELEMENT AL ATRACȚIEI: REZONANȚA

Cel de-al patrulea element al atracției e rezonanța. Sufletele pereche au valori similare, care intră în rezonanță. Acest element al atracției ne inspiră să dăm tot ce putem din noi. Când suntem cu partenerul, lucrurile care sunt importante pentru el rezonază cu ceea ce e cu adevărat important pentru noi.

Valorile partenerului în ceea ce privește religia, familia, serviciul, timpul liber, politica, banii, caracterul, sexul și căsătoria rezonază cu ale voastre și vă inspiră. Veți fi capabili să vedeți aspectele pozitive ale sufletului vostru pereche, să-i respectați și să-i admirați valorile. A avea valori asemănătoare nu înseamnă că veți gândi și veți simți în mod obligatoriu la fel. Veți putea să respectați punctul de vedere al partenerului voastră și să admirați locul din care vine acesta.

Unul poate fi democrat, iar celălalt republican. Deși abordează în mod diferit lucrurile, ambii apreciază o guvernare dreaptă, pentru binele poporului. Dacă unul ar aprecia tirania dictaturilor, iar celălalt democrația, rezonanța dintre ei nu ar fi destul de puternică pentru a duce la alchimie spirituală.

Cele mai obișnuite locuri unde oamenii își găsesc sufletul pereche e la biserică, sinagogă sau alt locaș de cult. Asta pentru că oamenii ce împărtășesc aceleași valori vor fi atrași de o anumită instituție religioasă. Acolo pot întâlni oameni ale căror valori spirituale rezonază cu ale lor.

Roberto s-a simțit atras de Lucia pentru că valorile lor rezonau. Roberto, de meserie inginer, mi-a spus: „Am întâlnit-o pe soția mea, Lucia, la biserică. Am mers la câteva cursuri împreună și într-un final am ieșit împreună. Am observat-o imediat, dar, pe măsură ce am cunoscut-o, m-am îndrăgostit de ea. Cred că faptul că aveam aceeași credință ne-a făcut să ne acceptăm și să avem încredere unul în celălalt cu mai multă ușurință. Suntem foarte diferiți, dar avem aceleași convingeri despre viață și familie. I-am respectat valorile și am vrut să fie mama copiilor mei. Mă simt foarte norocos că am cunoscut-o. Cred că așa a fost să fie.”

Valorile comune ne fac compatibili cu partenerul nostru. Ne ajută să trecem peste problemele pe care le aduce orice relație. Când trecem prin inevitabilele momente bune și mai puțin bune, ne putem ridica mereu dacă, adânc în sufletul nostru, rezonăm cu cele mai importante valori ale partenerului. Această compatibilitate ne permite să facem compromisuri fără să renunțăm la personalitatea noastră sau la lucrurile importante pentru noi. Mergând în locuri unde valorile noastre sunt împărtășite de ceilalți, suntem siguri că ne vom găsi sufletul pereche.

DISTRAȚIE ÎN DOI

Un alt mod de a vă găsi sufletul pereche e să mergeți în călătorii. Dacă vă place să dansați, să petreceți și să vă distrați, atunci vacanțele unde toată lumea mănâncă împreună și participă la aceleași activități recreaționale sunt ideale pentru a vă întâlni sufletul pereche. Croazierele și stațiunile de tipul Club Med sunt ocazii ideale de a vă găsi partenerul potrivit.

Crystal, de meserie profesoară, povestea: „Mi-am întâlnit soțul, Charlie, într-o stațiune Club Med. Amândoi eram instructori. Amândurora ne plăceau sporturile de apă și distracția. Charlie e un dansator excelent și m-am îndrăgostit de el pur și simplu. Cred că destinul ne-a adus împreună în acel loc. Erau foarte multe alte stațiuni din care aveam de ales, iar aceea nici măcar nu era cea în care mi-aș fi dorit să lucrez. Era singura care avea un post liber.

Acum, Charlie lucrează în domeniul editorial. Încă ne mai place să mergem împreună în vacanțe și locuim pe malul apei. Când ne certăm, ne facem timp să mergem undeva să dansăm sau să ne plimbăm cu barca, iar apoi e mult mai ușor să ne împăcăm.”

101 LOCURI UNDE VĂ PUTEȚI ÎNTÂLNI SUFLETUL PERECHE

Combinând cele patru elemente ale alchimiei – interese diferite, nevoi complementare, maturitate și valori ce rezonază – avem șansa ca dragostea noastră să fie una pasională și de durată. Pentru a găsi un partener și a avea șansa unei astfel de iubiri, trebuie să căutăm în locurile potrivite. Nu trebuie să așteptăm să se ivească o ocazie sau să ne întâlnim din întâmplare cu cineva. Putem începe să ne căutăm sufletul pereche ducându-ne în locuri unde soarta ne e favorabilă. Haideți să trecem în revistă toate modurile și locurile unde vă puteți găsi sufletul pereche și să le analizăm mai detaliat. Pe măsură ce citiți această listă, vedeți dacă puteți recunoaște ce element al atracției puteți fi sigur să găsiți.

101 MODURI DE A VĂ ÎNTÂLNI SUFLETUL PERECHE

1. Mergeți la petrecerea unui prieten, dați chiar voi înșivă o petrecere, mergeți cu prietenii într-un loc unde puteți dansa. Nu există mod mai bun de a cunoaște pe cineva decât cunoștința făcută de un prieten.
2. Dați-i un telefon fostei iubite a unui prieten sau fostului iubit al unei prietene dacă și când nu se mai întâlnesc. Asigurați-vă că prietenul sau prietena voastră nu se mai întâlnește cu acea persoană.
3. Implicați-vă într-o relație cu un prieten vechi al cărui partener de viață a murit sau care a divorțat. Chiar dacă în trecut atracția nu a existat între voi, poate o veți descoperi acum când prietenul e disponibil.
4. Participați la programul „Adoptați un celibatar”. Rugați un cuplu să vă adopte pentru o perioadă de trei luni și să vă

prezintă prietenilor lor. Întrebați-i cum s-au cunoscut și apoi încercați să mergeți în locuri asemănătoare. Petreceți mai mult timp cu cupluri care au căsnicii fericite; ceea ce îi leagă s-ar putea să fie contagios. Faptul că aveți în minte o imagine pozitivă despre cum ar putea fi o relație vă va ajuta să alegeți persoana potrivită. Dacă aveți o părere negativă despre sexul opus, veți continua să aveți relații nefericite.

5. Alăturați-vă unei cauze a comunității sau participați la o activitate în serviciul comunității, cum ar fi hrănirea săracilor sau ajutarea orfanilor. Nu numai că vă veți simți bine, dar veți și întâlni oameni care vă admiră și care vă apreciază bunăvoința. Astfel, vă veți întâlni sufletul pereche.
6. Mergeți în locuri unde competențele voastre să fie apreciate și unde oamenii să se simtă în largul lor atunci când vă cer sprijinul sau sfatul. Nu ezitați să întâlniți pe cineva oferindu-i ajutor sau sprijin.
7. Participați la cursuri deosebit de populare datorită unui profesor interesant, care-i stimulează pe elevi. Apoi, când întâlniți pe cineva, și voi veți părea interesați. Rugați un partener potențial să vă ajute cu tema pentru un seminar sau să faceți împreună un proiect.
8. Mergeți la reuniunile cu colegii de școală. Foarte mulți oameni se îndrăgostesc când se revăd. Uneori, pur și simplu nu suntem pregătiți pentru sufletul nostru pereche, dar atracția poate continua să existe.
9. Mergeți în locuri unde trebuie să faceți lucruri la care nu excelați, astfel încât să vă simțiți în largul vostru atunci când vă adresați cuiva și faceți cunoștință cu el sau ea rugându-i să vă ajute. Un bărbat poate ferma o femeie și atunci când e deschis la sfaturile ei.
10. Împrieteniți-vă cu prietenii celui pe care vreți să-l cunoașteți. Fiți direcți în relația cu ei, punând întrebări despre respectiva persoană.
11. Mergeți în locuri unde norocul să vă surâdă. Femeile ar trebui să meargă în locuri unde sunt mulți bărbați și viceversa.

12. Mergeți la o ședință a consiliului local. Veți putea face cu ușurință cunoștință cu ceilalți și veți putea vorbi despre părerile lor despre ceea ce se discută. A asculta și a sprijini părerile și convingerile cuiva atunci când acea persoană se simte contrazisă vă poate împrieteni pe viață.
13. Mergeți în locuri unde oamenii sunt interesați de lucruri care nu vă interesează. Dacă nu vă interesează muzeele, mergeți la un muzeu de artă și puneți întrebări pasionaților de artă.
14. La restaurant, femeile ar trebui să se ridice și să meargă de mai multe ori la toaletă astfel încât bărbații să aibă ocazia să le vadă și să fie interesați de ele. Ei ar trebui să-și asume riscul și să se ridice pentru a face cunoștință cu ele. Pot pur și simplu să le dea o carte de vizită dacă sunt timizi.
15. Intrați în contact vizual cu persoana de care sunteți interesat. Femeile se pot uita în altă parte, pot vorbi cu o prietenă, rugând-o să se uite, apoi pot să mai vorbească puțin, să se uite înapoi și apoi să zâmbescă. Astfel, ele le dau bărbaților mesajul clar că sunt interesate.
16. Mergeți în locuri unde să vă placă ceea ce purtați. Dacă vă simțiți bine în costum de baie, mergeți la plajă. Dacă nu, nu vă obosiți. Duceți-vă acolo unde vă simțiți frumoși.
17. Purtați uniformă din când în când, chiar și în afara serviciului. Vă face mai accesibil. Ceilalți vor simți că vă pot pune întrebări sau vă pot cere ajutorul.
18. Creați ocazii de a întâlni oameni și din afara grupului cu care sunteți. Pentru un bărbat, abordarea unei femei dintr-un grup de șase femei poate fi ceva foarte intimidant. Dacă e respins, va ști că toate șase vor vorbi despre el.
19. La o petrecere, când o femeie se tot mișcă de colo-colo, bărbaților le va fi mai ușor s-o abordeze. Evitați să rămâneți lipită de canapea.
20. Oamenii se simt mereu în largul lor atunci când vorbesc și se întâlnesc în bucătării. Stați acolo unde se află mâncarea.
21. Luați parte la strângeri de fonduri pentru biserici sau școli, întâlniri, evenimente și aniversări.

22. Și mai bine, ajutați la organizarea evenimentelor propuse de biserici, școli, comunitatea locală.
23. Alăturați-vă asociației de sprijin de pe lângă biserică. E întotdeauna mai ușor să faci cunoștință cu alți oameni atunci când fac servicii în slujba comunității. Se pot oferi să vă ajute sau vă pot cere ajutorul.
24. Mergeți în locuri unde se desfășoară activități pentru care nu aveți competențele necesare și unde aveți nevoie de ajutorul celorlalți.
25. Dacă sunteți singur și aveți copii, faceți cunoștință cu toți părinții copiilor voștri. Împrieteniți-vă având pe rând grijă unii de copiii celorlalți. Rugați-i să aibă grijă de copilul vostru din când în când; apoi, și ei se vor simți în largul lor să vă ceară același lucru. Apoi rugați-i să vă adopte ca „prieteni celibatari” și să vă ajute să întâlniți pe cineva.
26. Oferiți-vă să vă ocupați de așezarea pe scaune sau de ecusoane la un eveniment organizat de o școală, o biserică și de comunitatea locală. Astfel veți putea intra în contact cu toate persoanele singure.
27. Ajutați sau învățați cum să ajutați la organizarea unui seminar Marte/Venus sau al altui program pentru celibatari, pentru a întâlni persoane cu valori asemănătoare.
28. Dacă sunteți democrat, participați la o întâlnire sau marș al republicanilor. Lăsați-i să încerce să vă convingă că punctul lor de vedere e cel bun. Acest lucru facilitează conversațiile și crearea legăturilor.
29. Dacă nu sunteți interesat de grădinărit, participați la un curs de grădinărit sau cumpărați legume dintr-o piață de unde se aprovizionează iubitorii grădinăritului.
30. Dacă nu sunteți pasionat de istorie, participați la un tur ghidat al orașului. Puneți multe întrebări și faceți cunoștință cu cei din comunitatea voastră.
31. Dacă nu știți cum să folosiți un video, mergeți la un magazin de aparatură electrică și puneți întrebări. Sau mergeți la expoziția anuală unde sunt prezentate ultimele invenții în materie.

32. Dacă nu sunteți interesați de psihologie și nu ați fost niciodată la psiholog, mergeți la un seminar de dezvoltare personală și faceți cunoștință cu oameni interesați de asta și care au avut de câștigat în urma terapiei.
33. Dacă nu vă uitați la *Monday Night Football*, începeți să mergeți la evenimente sportive de toate felurile, de la fotbal, baseball, baschet și fotbal american pentru copii, până la meciurile din ligile profesionale. Puneți multe întrebări, pentru a învăța regulile și a ști care sunt jucătorii.
34. Aduceți mâncare la evenimentele organizate de comunitate.
35. Dacă nu sunteți o persoană religioasă, începeți să mergeți la biserica din apropiere sau la sinagogă sau la alt locaș de cult. Întrebați-vă prietenii la care dintre ele să mergeți. Mergeți la cursurile pe care le țin.
36. Dacă cumpărați mereu cărți, încercați să petreceți mai mult timp în biblioteci, unde oamenii citesc, dar nu cumpără.
37. Dacă nu citiți prea mult, încercați să petreceți mai mult timp în librării și întrebați-i pe ceilalți care sunt autorii lor preferați. Începeți o conversație și cunoașteți-i pe ceilalți punându-le mai multe întrebări despre cărțile lor preferate.
38. Mergeți la sesiunile de autografe ale scriitorilor pe care chiar îi apreciați.
39. Dacă nu mâncați în oraș, încercați să luați mai des masa la restaurant.
40. Dacă aveți un restaurant preferat, încercați unul nou din când în când.
41. Dacă nu sunteți o persoană matinală, treziți-vă mai devreme și mergeți la plimbare sau alergați pentru a-i cunoaște pe cei matinali.
42. Dacă mergeți foarte rar pe jos, încercați să vă plimbați prin cartier la aceeași oră timp de o săptămână. Schimbați ora după o săptămână. Continuați să schimbați ora și, în final, veți cunoaște mai mulți oameni. Contactele repetate dau un sentiment de familiaritate, care poate stimula atracția.

43. Dacă mergeți des la film, încercați să mergeți să închiriați casete video. Puneți întrebări legate de filme persoanelor pe care le considerați atrăgătoare.
44. Dacă mergeți foarte rar la teatru, încercați să mergeți la barurile și restaurantele la care se merge după teatru.
45. Dacă mergeți foarte rar la teatru, dar nu mergeți la film, atunci mergeți la un film de-abia apărut și așteptați la rând. Așteptarea la rând e un mod extraordinar de a cunoaște oameni.
46. Dacă nu mergeți la lansări sau evenimente importante pentru că nu vă place aglomerația, probabil că sufletul vostru pereche e acolo și îl ratați.
47. Dacă vă place opera, dar nu și concertele de muzică pop, încercați să mergeți la un concert cu prietenii. E posibil să vă întâlniți sufletul pereche.
48. Dacă nu vă place să dansați, mergeți undeva unde să puteți dansa. Luați lecții de dans și mergeți la concursuri de dans.
49. Dacă vă place să luați masa în oraș, luați lecții de gătit și învățați să gătiți.
50. Dacă vă place să gătiți, nu ratați nici o ocazie să gătiți pentru prietenii voștri. Lăsați-i pe toți să afle ce bucătar talentat sunteți.
51. Dacă beți și în general mergeți în baruri, încercați să mergeți și în cafenele unde nu se servește alcool. E posibil ca sufletul vostru pereche să nu bea.
52. Dacă nu vă place să ascultați muzică la volum maxim, adunați un grup de prieteni și mergeți undeva unde muzica e dată tare. Purtați dopuri de urechi și dansați cât puteți de mult. Dacă întâlniți pe cineva, dați-i de înțeles că v-ar plăcea să vă întâlniți undeva unde să vă puteți auzi unul pe celălalt.
53. Dacă sporturile de apă nu vă atrag, mergeți într-o vacanță unde majoritatea oamenilor sunt îndrăgostiți de sporturile de apă.
54. Dacă nu ați fost niciodată într-o croazieră sau dacă nici măcar nu sunteți interesat să mergeți într-una, aveți un motiv în plus să mergeți într-o croazieră și să cunoașteți pe cineva căruia îi plac la nebunie croazierele.

55. Dacă nu vă place să așteptați la rând, e posibil ca sufletul vostru pereche să fie o persoană răbdătoare care așteaptă pe undeva la rând. Dacă nici măcar nu puteți suporta așteptatul la rând, măcar mergeți la lansări și evenimente la modă și plimbați-vă pe lângă cei care stau la rând, ca și cum ați căuta pe cineva.
56. Dacă vă luați de acasă mâncare la pachet pentru masa de prânz, încercați să mâncați în oraș din când în când.
57. Dacă nu faceți pauze la serviciu, luați-vă una pentru un ceai sau o cafea – e posibil să întâlniți pe cineva.
58. Dacă mâncați des în oraș, încercați să petreceți mai mult timp la piață. E posibil ca sufletului vostru pereche să-i placă să gătească.
59. Dacă preferați alimentele sănătoase, e posibil ca sufletul vostru pereche să vă aștepte să-l inspirați. Încercați să mâncați și la fast-food din când în când.
60. Dacă de obicei vă plac distracțiile și mesele rafinate, la modă, încercați să ieșiți cu prietenii la un local mai simplu, mai relaxat și mai puțin scump.
61. Dacă o femeie se machiază puternic sau poartă multe bijuterii, ar trebui să încerce să poarte mai puține și câteodată deloc. Sufletul ei pereche o va iubi așa cum e și s-ar putea să dureze ceva timp înainte s-o placă și machiată.
62. Dacă o femeie se îmbracă mereu sexy și atrage atenția multor bărbați, ar trebui să încerce să se îmbrace mai puțin provocator și să atragă atenția unor bărbați cu mai mult discernământ, care sunt și ei interesați s-o cunoască.
63. Dacă nu vă place să vă îmbrăcați elegant, alegeți în fiecare lună un eveniment unde ținuta e obligatorie. Croazierele sunt perfecte pentru asta. Există multe evenimente protocolare. Orice bărbat arată bine în frac, chiar dacă nu-i place să se îmbrace la patru ace. Femeile au ocazia să strălucească atunci când se îmbracă elegant.
64. Dacă vă place să stați pe malul mării și nu pe marginea piscinei, încercați să faceți o schimbare. Stați în fiecare zi pe marginea piscinei, pentru a cunoaște și acolo oameni noi.

65. Dacă nu vă place nisipul și preferați să vă petreceți timpul la piscină, încercați să faceți plimbări lungi pe malul mării. E posibil ca sufletului vostru pereche să-i placă nisipul.
66. Dacă nu vă place să stați la soare sau nu sunteți bronzată, îndreptați-vă spre stațiunile iubitorilor de soare. E posibil ca sufletului vostru pereche să-i placă să stea la soare.
67. Dacă nu vă place să mergeți cu cortul, începeți să mergeți. Petreceți mai mult timp în magazinele cu articole de munte și puneți multe întrebări. Adunați câțiva prieteni și mergeți cu cortul în locuri unde veți întâlni și alți oameni care merg cu cortul și care merg pe munte.
68. Dacă nu vă place să mergeți cu bicicleta, începeți să vă antrenați mușchii și porniți într-o excursie în grup, pe biciclete. Dacă vă faceți prieteni noi, chiar dacă nici unul dintre ei nu e alesul sau aleasa, ei vă pot face cunoștință cu persoana potrivită.
69. Dacă nu vă place să schiați, atunci mergeți la schi cu prietenii și petreceți mai mult timp în zonele unde oamenii mănâncă, beau sau își petrec timpul în bazine cu apă fierbinte sau la spa.
70. Bărbații pot întâlni foarte multe femei mergând la ședințe de gimnastică, în timp ce femeile pot întâlni bărbați la sala de forță. Pot face cunoștință ușor, petrecând puțin timp în complexul sportiv.
71. Mergeți în excursii în natură și faceți-vă prieteni noi.
72. Dacă vă place să faceți mișcare sau să vă jucați în interior, încercați să faceți sport și să vă jucați afară. De obicei, atracția e mare între cei care preferă interiorul și cei cărora le place aerul liber.
73. Dacă sunteți o persoană matinală, faceți efortul de a ieși în oraș seara și de a sta treji până târziu. Persoana potrivită pentru voi s-ar putea să fie o pasăre de noapte sau un petrecăreț care are nevoie de stabilitatea pe care i-o puteți oferi.
74. Participați la proiecte organizate de școli, de exemplu piese de teatru, ceremonii, străngeri de fonduri și activități sportive. Veți avea ocazia să-i întâlniți pe toți părinții singuri. Chiar

- dacă nu aveți copii, ajutați-vă un prieten cu copii, ducându-i la aceste evenimente. Când vă implicați într-o relație cu cineva care are copii, veți avea ca bonus recunoștința partenerului pentru faptul că sunteți alături de copii.
75. Aveți grijă de copilul unui prieten și plimbați-vă cu el prin parc sau împrumutați câinele cuiva. Femeile sunt atrase în mod special de bărbații care pot avea grijă de un copil sau de un animal de companie. Când un bărbat sau o femeie plimbă un câine, e ușor să începi o conversație despre animal. Toți sunt atrași de copii și se simt liberi să înceapă o conversație.
 76. Dacă vă place să vă îmbrăcați la patru ace, încercați să purtați haine mai simple.
 77. Dacă sunteți întotdeauna foarte organizat și vă planificați timpul liber, nu mai faceți planuri și urmați-vă instinctul. Uneori ne închidem atât de mult printre propriile gânduri, încercând să vedem ce să facem, încât instinctele nu ne pot duce spre sufletul nostru pereche.
 78. Dacă mergeți peste tot cu prietenii, încercați să mergeți singuri. Când suntem singuri, nevoia noastră de a fi sprijiniți tinde să crească și suntem mai receptivi să întâlnim pe cineva. Ceilalți sunt mai înclinați să se ofere să vă ajute și să vă susțină când sunteți singur.
 79. Dacă n-ați călărit niciodată sau dacă nu vă plac caii, e timpul să mergeți la o plimbare călare.
 80. Dacă nu vă place să conduceți cu viteză, mergeți la un circuit de curse sau la un concurs de automobilism pentru amatori. Destul de des, dacă unuia dintre parteneri îi place viteza, celuilalt îi place să meargă încet, în siguranță.
 81. Dacă vă place să trăiți în lux, încercați să mergeți într-o excursie în natură, cu rucsacul în spate, și vă puteți găsi acolo sufletul pereche. Nu trebuie să mergeți singuri; sunt tot felul de asociații care vă pot ajuta. Mergeți la un magazin de echipament de munte și angajații vă vor da ajutorul de care aveți nevoie.
 82. Dacă nu ați mai fost la un târg de vechituri, atunci acum e momentul să începeți cumpărăturile. Dacă nu mergeți la

- târguri, e posibil ca partenerul potrivit pentru voi să aștepte reducerile înainte de a merge la cumpărături. E posibil să trebuiască să puneți de-o parte ceva mai mult, iar pe el sau ea îi veți întâlni acolo unde se fac reducerile, încercând să economisească ceva bani.
83. Dacă aveți o rutină bine stabilită, încercați s-o schimbați, pentru a crea ocazii ca lucrurile să se întâmple. Încercați s-o luați pe alt drum spre serviciu. Încercați toate drumurile.
 84. Dacă parcați mereu într-o parcare la serviciu, încercați să parcați puțin mai departe și să mergeți puțin pe jos. Faceți mișcare și în același timp puteți întâlni oameni noi.
 85. Mergeți singuri într-o excursie de grup ce presupune plimbări cu barca pe râu. Când nu cunoașteți pe nimeni și aveți parte de o aventură palpitantă, o nouă latură a firii voastre poate ieși la iveală.
 86. Dacă vă place să mergeți la concerte rock 'n' roll, încercați să mergeți la concerte de muzică simfonică sau la operă. În timpul pauzei, vă puteți întâlni sufletul pereche mergând la bufet sau uitându-vă la cei care așteaptă la rând la toaletă.
 87. Ieșiți în oraș în timpul săptămânii pentru a găsi un partener. Nu așteptați weekendul. În timpul săptămânii e mult mai puțin probabil ca oamenii să fie la întâlniri și deci sunt mult mai disponibili și mai interesați să cunoască pe cineva.
 88. Destul de des, sufletele pereche preferă temperaturi diferite. Dacă în general mergeți în locuri cu soare, încercați să mergeți undeva unde e mai frig. Mergeți la schi sau la patinoar. Dacă vă place frigul, încercați să mergeți la plajă pe o zi toridă, pentru a vă găsi partenerul.
 89. Dacă nu sunteți interesat de calculatoare sau de aparatura electrică de înaltă tehnologie, mergeți la o expoziție și puneți multe întrebări. Oamenilor le va face plăcere să vă ajute. Bărbaților le place foarte mult să fie experți în ceva.
 90. Dacă nu sunteți interesat de priveliștile frumoase, sufletul vostru pereche va prefera peisajele frumoase. Mergeți în locuri care promet priveliști impunătoare și spectaculoase pentru a vă întâlni sufletul pereche.

91. Faceți pe turistul în propriul oraș. Prefaceți-vă că sunteți singur și din alt oraș. Veți întâlni tot felul de oameni, care vor să le spuneți ceva despre orașul de unde veniți. Veți descoperi locuri despre care nu știați că există, iar în acest timp veți putea întâlni persoana potrivită. Mergeți la oficiul de turism pentru a primi sfaturi. Vizitați toate obiectivele, parcurile, muzeele, universitățile. Mergeți în tururi ghidate. Sufletul vostru pereche poate fi un turist ghidat să vină în orașul vostru pentru a vă găsi.
92. Dacă nu vă plac nunțile, e timpul să începeți să mergeți. La nunți, oamenii sunt foarte entuziaști. Dacă nu vă atrag, e posibil ca pe partenerul vostru să îl atragă. E posibil să aveți nevoie de el sau de ea ca sursă de inspirație.
93. Mergeți la cluburi de stand-up comedy. Când râdeți și vă simțiți bine, ce aveți mai bun iese la iveală. Uneori, când vă simțiți foarte bine, atrageți cele mai potrivite persoane.
94. Când nu sunteți într-o pasă foarte bună, faceți ceva care vă displace cu adevărat. Astfel, este imposibil să vă simțiți și mai rău. Uneori, când suntem prost dispuși, adânc în sufletul nostru simțim nevoia de a fi iubiți și a iubi. Această vulnerabilitate îl poate atrage pe partenerul potrivit, cel care are ceea ce ne trebuie nouă. Uneori, când ne simțim prost și suntem la pământ, când avem cu adevărat nevoie de ajutor, îngerii Domnului fac minuni.
95. Întâlniți-vă sufletul pereche publicând sau răspunzând unui anunț matrimonial. Când scrieți un anunț matrimonial, țineți minte să vă arătați cele mai bune părți și să vă păstrați rolul. Rolul femeii ar trebui să fie asemănător cu cel al unui cumpărător sau cu cel al unui angajator în fața candidaților la un post. N-ar trebui să spună orice pentru a câștiga interesul bărbatului; în schimb, ea ar trebui să scrie ce vrea de la un bărbat și ce îi place cel mai mult. Pe de altă parte, bărbatul trebuie să-și păstreze rolul de candidat la un post. Trebuie să vorbească despre el în termeni elogioși și să spună ce are de oferit și ce speră să ofere. Pe scurt, bărbatul arată ce poate oferi, iar femeia ce ar vrea să primească.

96. Agențiile matrimoniale sunt un mijloc extraordinar de a întâlni persoana potrivită. Ele ușurează procesul de cunoaștere a unei persoane înainte de a vă întâlni. E ca și cum ai avea un prieten care să-ți facă cunoștință cu cineva. Veți ajunge să simțiți că știți ceva despre o persoană înainte de a o întâlni. Dacă n-ați apela vreodată la un astfel de serviciu, e posibil ca sufletul vostru pereche să o facă.
97. Dacă ați terminat școala, încercați să vă continuați formarea. Luați cursuri despre lucruri pe care nu le-ați studiat vreodată, mai ales dacă implică laboratoare, proiecte și discuții.
98. Alăturați-vă unui cor și cântați – mai ales dacă nu vă place să cântați, dacă nu puteți cânta sau dacă sunteți prea serios pentru asta. Cântatul eliberează sufletul și vă va face să conștientizați bucuria și starea de inspirație.
99. Mergeți într-o călătorie unde oamenii plătesc la început, iar apoi împart totul. Unii merg la Club Med sau alte stațiuni similare.
100. Magazinul alimentar e un loc extraordinar pentru a întâlni pe cineva, comparând rețete și cerând sfaturi. Faceți-vă un obicei din a pune mereu întrebări sau din a da sfaturi la cumpărături.
101. În avion, stați pe lângă toaletă și începeți o conversație în timp ce stați la rând. E ușor să începeți o conversație întrebându-i pe ceilalți de unde vin sau unde merg. Plimbați-vă pe intervalul dintre scaune, pentru a fi văzut și pentru a vedea dacă sufletul vostru pereche e acolo.

Întorcându-vă iar și iar la această listă, nu numai că veți fi inspirat și motivat să continuați să mergeți la întâlniri, dar vă veți găsi mult mai repede sufletul pereche. Mergând în locuri unde șansele de a fi atrași de cineva sau de a atrage pe cineva sunt mai mari, veți face ca sentimentul de atracție să prindă contur. În consecință, veți fi o persoană mai împlinită, capabilă să se bucure de aventurile prin care trece un celibatar.

ȘI AU TRĂIT FERICIȚI PÂNĂ LA ADÂNCI BĂTRÂNEȚI

Unii oameni trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți. Nu au studiat cele cinci stadii ale întâlnirilor și nici nu au mers la vreun seminar unde să afle cum să-și aleagă partenerul potrivit. S-a întâmplat pur și simplu. Ori au trecut lin prin cele cinci stadii fără ca măcar s-o știe, ori au avut noroc și au găsit persoana potrivită. După ce s-au căsătorit, au învățat treptat și singuri arta de a face o căsnicie să meargă.

Pentru cei mai mulți dintre noi, capacitatea de a găsi persoana potrivită și de a face ca relația să meargă e ceva ce trebuie învățat, dezvoltat și pus în practică. E ușor să-ți pierzi curajul căutând persoana potrivită dacă nu înțelegi că există multe drumuri diferite pentru a ajunge în același loc.

CELE TREI MODURI DE A ÎNVĂȚA

Capacitatea de a găsi un partener e o abilitate ca oricare alta; e nevoie de talent, teorie și practică. Cu cât aveți mai multe informații, cu cât știți mai multe și cu cât aveți mai multă experiență, cu atât vă veți descurca mai bine. Dacă aveți și informații și practică, șansele de a stăpâni o anumită tehnică sunt maxime. Shakespeare făcea aluzie la aceste feluri de a învăța când spunea: „Unii se nasc mari, alții dobândesc mărimea, iar alora le-atârână deasupra capului doar s-o culeagă”. Altfel spus, unii aleargă, unii merg, iar alții sar. Haideți să analizăm mai atent aceste trei moduri de a învăța.

Primul mod: cei care aleargă

Unii oameni pur și simplu au talent. S-au născut cu un talent enorm. Pot, de exemplu, să se așeze în fața unui pian și să înceapă imediat să cânte. Ascultă o melodie și pot apoi s-o reproduce. Nu trebuie să se uite la partituri. Acești elevi talentați, geniile, sunt cei care aleargă. Ajung foarte repede să aibă succes și realizări într-un anumit domeniu. În ceea ce privește relațiile, alergătorii sunt acei puțini care întâlnesc pur și simplu pe cineva, se îndrăgostesc și trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți. Ei reprezintă o minoritate. Cei mai mulți dintre noi nu sunt alergători.

Cel de-al doilea mod: cei care merg la pas

Majoritatea oamenilor merg la pas. Învăță de la profesori și din greșeli. Nu li s-a dat „măreția”. În schimb, o merită, o ating, o caută și o găsesc, fac ceva ca lucrurile să se întâmple. Acești oameni își descoperă talentul prin educație și prin experiențe personale. De exemplu, învățând să cânte la pian, ei învață încet-încet, îndrumați de un profesor și urmărind partitura.

În relații, acest lucru poate fi comparat cu a învăța din fiecare relație cum să înțelegem și să ne „citim” corect partenerul. Mergând înainte într-un ritm constant, cei care merg la pas vor găsi într-un final persoana potrivită pentru ei. Fiecare relație îi ajută să se apropie mai mult de găsirea partenerului potrivit. Acordându-și timp pentru a trece prin diferitele stadii ale întâlnirilor și a încheia relațiile cu o atitudine pozitivă, ei vor putea ținti mai bine și își vor putea găsi sufletul pereche.

Cel de-al treilea mod: cei care sar

Cei care sar au deschis ochii mai târziu. „Măreția le-atârână deasupra capului doar s-o culeagă.” Ani la rând, ei pot părea că nu înaintează, că nu progresează. E posibil chiar să pară că dau înapoi. Tot exersează, dar fără rezultate. Deși s-ar putea să pară că nu învață nimic, învață. Ce intră, trebuie să iasă. Observându-i suficient de mult pe ceilalți cântând la pian, ascultând suficient de multă muzică și exersând cât trebuie, într-o zi ei încep pur și simplu să cânte.

Einstein a făcut parte din categoria celor care sar în ceea ce privește vorbitul. Îi asculta pur și simplu pe ceilalți vorbind. Observa și înregistra tot. Apoi, la cinci ani, a început să vorbească cu propoziții complete. A sărit de la imposibilitatea de a vorbi la propoziții complete, fără etape intermediare.

În relații, cei care sar își întâlnesc sufletul pereche mult după ce prietenii lor s-au căsătorit. Spre marea lor surpriză, găsesc pe cineva, se îndrăgostesc și trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți. Sunt mulți cei care, la patruzeci sau cincizeci de ani, încă nu s-au căsătorit sau nu au avut vreo relație cu adevărat intimă. Ca o consecință a maturizării, talentul și înțelepciunea lor înnăscute de a avea o relație intimă și plină de tandrețe ies brusc la suprafață și își găsesc sufletul pereche. Chiar dacă sunteți dintre cei care sar, iar timpul vostru nu a sosit încă, înțelepciunea celor cinci stadii vă va ajuta să aveți relații mai mulțumitoare până la acel moment.

Înțelegând aceste trei moduri diferite de a învăța, putem aprecia mai ușor importanța celor cinci stadii ale întâlnirilor. În timp ce ne apropiem din ce în ce mai mult de găsirea dragostei adevărate, e ușor să ne abatem de la drum dacă nu înțelegem diferențele dintre noi.

DIFERENȚELE NU SUNT OBSTACOLE

Chiar și atunci când simțim alchimia dintre noi și partenerul nostru, putem foarte ușor face greșeala de a presupune că suntem prea diferiți pentru a face ca o relație să funcționeze. De aceea, ideile din *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus* i-au ajutat pe foarte mulți. Multe cupluri fac greșeala de a presupune că sunt prea diferiți ca nevoile lor să poată fi vreodată satisfăcute.

În multe cazuri, partenerii au început să primească ceea ce își doreau, înțelegând diferențele dintre ei și descoperind că acele diferențe erau mai degrabă o sursă de satisfacție și sprijin decât un obstacol. În mod asemănător, când întâlniți pe cineva cu interese diferite, nu înseamnă că relația nu are nici o șansă.

Dacă aveți abilități bune de comunicare, interesele diferite nu trebuie să fie o cauză de conflicte. Când o femeie se plânge că soțul ei joacă prea mult golf sau e prea pasionat de sport, problema nu stă, de fapt, în interesul pe care îl arată pentru sport. Problema e inabilitatea lor de a-și satisface reciproc nevoile.

RESENTIMENTELE DUC LA POLARIZARE

Când bărbații și femeile se înțeleg greșit unii pe ceilalți, interpretează greșit faptele celuilalt și își comunică în mod greșit sentimentele, partenerii sunt incapabili să se potențeze unul pe celălalt și să obțină ceea ce au nevoie. De aici rezultă resentimentele.

Când resentimentele încep să apară, interesele diferite devin extreme. Începem să ne polarizăm. Iată câteva exemple de cum pot resentimentele și polarizarea să afecteze o relație:

Cum resentimentele duc la polarizare

Ea vrea să iasă în oraș; el e obosit.

El vrea să meargă la film; ea vrea să meargă la un concert.

Ea vrea mâncare chinezească; el vrea mâncare italiană.

El vrea să facă dragoste; ea nu are dispoziția necesară.

Ea vrea să iasă la plimbare; el vrea să se uite la televizor.

El a întârziat la serviciu; ea vrea să vorbească.

În fiecare din aceste exemple, interesele și dorințele partenerilor sunt polarizate. Când unul vrea ceva, celălalt vrea altceva.

Când resentimentele încep să apară, interesele diferite devin extreme.

Cu cât ne polarizăm mai mult, cu atât devenim mai interesați de lucrurile care nu-i interesează pe partenerii noștri. Când resentimentele sunt eliminate printr-o mai bună comunicare, prin înțelegere și iertare, diferențele dintre noi nu mai apar ca obstacole.

De fapt, dacă ne iubim partenerul, în timp devenim mai interesați de lucruri de care el sau ea sunt interesați.

Suntem atrași de oameni cu interese diferite pentru că, într-un fel, ne fac să ne simțim compleți; ne echilibrează viața. Prin interesele lor diferite, ei își exprimă una dintre laturile personalității, pe care noi nu ne-am dezvoltat-o încă. În timp, pe măsură ce dragostea ne unește, începem să avem din ce în ce mai multe interese comune. Prezența lor ne stimulează dezvoltarea și ne menține interesați de toate laturile existenței.

SUFLETELE PERECHE ÎȘI ARMONIZEAZĂ DIFERENȚELE

E foarte important să nu ne așteptăm ca partenerul nostru să rezoneze atât de mult cu valorile noastre încât să gândească și să simtă la fel. Trebuie să fim atenți să nu tragem concluzia că valori rezonante înseamnă interese și nevoi similare.

Așa cum am văzut deja, sufletele pereche au interese și nevoi emoționale diferite. Dacă valorile rezonează, se creează baza de la care putem începe să lucrăm cu diferențele dintre noi și să ajungem la compromisuri echitabile. Rezonanța îi ajută pe parteneri să-și armonizeze diferențele.

Dacă valorile rezonează, se creează baza de la care putem începe să lucrăm cu diferențele dintre noi și să ajungem la compromisuri echitabile.

Rezonanța ne ajută să înțelegem și să sprijinim punctul de vedere sau nevoile partenerului, chiar și atunci când perspectivele ne sunt diferite. Deși uneori e dificil să ajungeți la o soluție bună pentru amândoi, cu o bună comunicare, cu dragoste și valori împărtășite, acest lucru e posibil.

În timp ce diferențele dintre noi prezintă cu siguranță inconveniente, ele ne completează, ne fac mai iubitori și mai atenți. Suntem atrași de cei diferiți de noi pentru a ne satisface dorința profundă de a cuprinde și de a îmbrățișa ceea ce e dincolo

de noi. În acest sens, o relație ne ajută și ne sprijină pentru a ne atinge potențialul maxim.

Suntem atrași de cei diferiți de noi pentru a ne satisface dorința profundă de a cuprinde și îmbrățișa ceea ce e dincolo de noi.

Pentru a ne păstra la un nivel realist așteptările privind modul în care sufletele pereche își armonizează diferențele, haideți să vedem câteva exemple de oameni foarte diferiți care împărtășesc aceleași valori.

- Vincent și Angela votează partide diferite, dar valorile lor rezonează. Amândurora le pasă și amândoi sunt dedicați bunăstării comunității.
- Lui Coleman îi place să cumpere în mod impulsiv, iar lui Robin îi place să analizeze atent obiectul înainte de a-l cumpăra. Amândurora le place să aibă lucruri frumoase în jur. Când cumpără ceva împreună, Coleman petrece mai mult timp alegând obiectul decât ar face-o dacă ar fi singur. De multe ori, ceea ce cumpără împreună e mult mai bun. Alteori, când cumpără ceva pentru el, cumpără imediat.
- Lui Leann îi plac ședințele la psiholog, iar lui Jack fotbalul. Amândoi fac ce e important pentru ei pentru a se putea relaxa și a se autocunoaște. Fiecare respectă abordarea diferită prin care celălalt ajunge la o stare de pace sufletească.
- Lui Jerry îi place să nu vorbească prea mult despre problemele lui, în timp ce Barbarei îi place să spună tot. Fiecare se descurcă în alt mod cu problemele lui, dar se completează perfect unul pe celălalt. Lui îi place să asculte ce s-a mai întâmplat, ei îi place să-i povestească tot. El a învățat să fie un excelent ascultător când ea vrea să vorbească. Uneori vorbește și el despre ce a făcut peste zi.
- Lucy e foarte sensibilă la anumite lucruri, dar Roger nu e. Ea se supără când planurile se schimbă, el se lasă purtat de val. Roger poate să respecte această diferență pentru că împărtășesc valori comune. Amândoi pun dragostea înaintea diferențelor dintre ei.

În timp ce ascultă ce o supără pe ea, Roger o respectă, chiar dacă motivele supărării ei nu i se par atât de puternice. O

poate sprijini chiar dacă nu e neapărat de acord cu părerea ei. Sunt de acord să nu fie mereu de acord.

- Claudia se implică în educația copiilor, Clarence nu. Clarence muncește mult, vrând să ofere tot ce e mai bun familiei sale. Ar putea să apară conflicte între ei, dar nu se întâmplă așa. Sunt conștienți că urmăresc același scop bun – să le ofere copiilor tot ce poate fi mai bun. Numai că o arată în mod diferit.
- Keith vrea să facă dragoste mai des decât Theresa. Amândoi apreciază intimitatea. Lui îi place mai mult intimitatea fizică, ei îi place să-și împărtășească viața și sentimentele. Faptul că înțeleg că au aceleași intenții – să se apropie unul de celălalt – îi determină să facă mai ușor compromisuri, fără să simtă că trebuie să renunțe la ceva ce e important pentru ei. Theresa e capabilă să recunoască faptul că dorința lui Keith de a face dragoste nu înseamnă că lui nu-i pasă de ea. E felul lui de a se apropia de ea. Îl ajută să se simtă legat de ea.
- Lui Bob îi place aparatura de înaltă tehnologie, în timp ce Avei îi plac lucrurile simple și demodate. Amândoi sunt interesați de felul în care arată casa lor. Cumpărăturile și reamenajările pot fi o provocare pentru ei, dar rezultatul e mult mai interesant.
- David e interesat de ultimele tipuri de automobile, iar lui Doris îi place să păstreze lucrurile pentru o perioadă lungă de timp. Amândoi se gândesc la cum se pot folosi cel mai bine de ceva. El vrea să aibă cele mai noi mașini, iar ea vrea să folosească ceea ce are, așa că el își ia mașini noi, iar ea și-o păstrează pe a ei.
- Thelma e pasionată de ecologie, iar Jacob e preocupat de afaceri. Amândurora le pasă de soarta planetei. El se concentrează pe ajutorarea oamenilor prin munca pe care o face, iar ea îi ajută pe oameni prin munca ei de activist și prin scrisorile pe care le transmite guvernului.
- Lui Paul îi plac petrecerile și reuniunile; Annei îi place să-și petreacă timpul cu cel mult câțiva prieteni. Amândoi apreciază interacțiunea de calitate. Petrecerile scot la iveală ceea ce Paul are mai bun, în timp ce întâlnirile în intimitate scot ce e mai bun din Anna. Alternându-le, amândoi primesc ceea ce

își doresc. În timp, ei încep să-i placă mai mult petrecerile, iar lui activitățile de socializare mai liniștite.

- Lui Jackson îi place să călătorească, dar Marthei îi place să stea în curtea casei. Amândoi apreciază perioadele de relaxare de calitate. Uneori, ea își dorește ca el să fie mai interesat de grădină, în timp ce el ar vrea ca ei să-i placă mai mult călătoriile. Totuși, cel mai important lucru e că se iubesc foarte mult.

De-a lungul timpului, Jackson a început să aprecieze și să-i placă mai mult grădina, în timp ce Martha se bucură mai mult de călătorii. Respectându-și diferențele și făcând unele sacrificii, în final se apropie mai mult unul de celălalt. Ceea ce era enervant la început a devenit o sursă de satisfacție.

Înțelegând aceste lucruri, ne putem vedea interesele diferite ca sursă de stimulare și dezvoltare, nu ca pe un obstacol. Datorită diferențelor, va fi mereu loc de mai bine. Când simțim alchimia, înseamnă că această creștere e posibilă.

CAUȚI ÎN LOCUL POTRIVIT, DAR GĂSEȘTI PERSOANA NEPOTRIVITĂ

Căutând în locul potrivit, până la urmă veți găsi persoana potrivită, dar uneori e posibil să găsiți persoana nepotrivită chiar și în locul potrivit. Puteți simți o puternică alchimie, dar să fie pentru o persoană care se dovedește a nu fi deloc potrivită. Asta se încadrează în procesul de învățare. Învățând ceva din greșeli, vom ajunge să distingem între alchimia sănătoasă și cea nesănătoasă.

Învățând să recunoașteți alchimia nesănătoasă și să nu vă bazați pe ea, capacitatea de a simți o alchimie sănătoasă va crește. Dacă continuați să vă implicați imediat în relații bazate pe o alchimie nesănătoasă, capacitatea de a simți o alchimie sănătoasă scade. Pentru a trăi fericiți până la adânci bătrâneți și a vă găsi sufletul pereche, e foarte important să faceți diferența între aceste două feluri de alchimie.

ALCHIMIA EMOTIIONALĂ NESĂNĂTOASĂ

Când un bărbat simte că e nevoie de el, alchimia pe care o simte tinde să fie una sănătoasă, dar când el e motivat mai ales de posibilitatea ca nevoile și dorințele să îi fie satisfăcute, alchimia pe care o simte nu e în mod necesar una sănătoasă. Dacă se gândește doar la ceea ce ar putea obține, alchimia e nesănătoasă. E posibil să nu fie chiar sănătos, ca și cum ar fi răcit sau ar avea gripă, sau ar putea să fie foarte bolnav și să aibă nevoie de ajutorul unui profesionist.

Când alchimia e nesănătoasă, nu înseamnă nimic în ceea ce privește adevăratul potențial al relației. Când problema e corectată, potențialul unei alchimii sănătoase între doi oameni e posibil să existe sau nu.

Când alchimia e una nesănătoasă, dacă sunteți atenți să urmați cele cinci stadii ale întâlnirilor și nu vă grăbiți să ajungeți la intimitate, alchimia nesănătoasă va dispărea. De-a lungul celor cinci stadii ale procesului de cunoaștere al partenerului, alchimia nesănătoasă se va diminua. Dacă sunteți implicat în relația potrivită, alchimia va reveni într-un mod sănătos. Iată semnele alchimiei nesănătoase în cazul bărbaților.

Semnele alchimiei nesănătoase în cazul bărbaților

- E atras de femei bogate pentru că are nevoie de bani sau nu vrea să muncească.
- Se îndrăgostește de asistenta care îl îngrijește – atracția trebuie testată și după însănătoșire. Numai atunci va putea ști dacă are ce să-i ofere în afară de recunoștința pentru grija pe care i-a purtat-o.
- Simte că are nevoie de o parteneră foarte atrăgătoare pentru a le demonstra celorlalți că are succes.
- Simte nevoia de satisfacție sexuală din partea unei femei ce emană sexualitate, dar știe în mod clar că nu ar vrea să aibă o relație cu ea.

- Vrea să se mute cu o femeie pentru că vrea să împartă chiria. În loc să se mute cu ea, ar putea foarte ușor găsi un prieten cu care să împartă un apartament.
- Vrea să se implice intim imediat după ce a pus punct unei relații. E ca o persoană flămândă, dornică de dragoste și companie. Puterea lui de discernământ e scăzută. După ce se pune pe picioare, își poate pierde foarte ușor atracția pentru ea.
- Simte că o femeie îl iubește atât de mult încât nu vrea să încheie o relație care merge bine, dar e clar că nu intenționează să se căsătorească vreodată cu ea.
- E atras de o femeie care spune: „Ești singurul bărbat de care mi-a plăcut vreodată cu adevărat. Nu ești ca ceilalți bărbați.” Poate suna ca un compliment, dar e un semn că ea încă mai are probleme mari în relația cu bărbații. Când își va da seama că și el e de pe Marte, ca toți ceilalți bărbați, va fi foarte dezamăgită.
- E implicat într-o relație cu o femeie, dar se simte atras de alta. E clar că asta se poate întâmpla, dar dacă încurajează acest sentiment, făcându-i curte și flirtând cu ea, se va simți și mai atras de alte femei. În relația inițială alchimia nu are nici o șansă să se dezvolte.
- Se simte atras de o femeie nedisponibilă sau nedisponibilă pentru el.
- Se implică într-o relație pentru că femeia îl presează, dar nu se simte atras din punct de vedere sexual. Ea poate chiar să-l asigure că aceasta va veni cu timpul. În timp ce atracția sexuală pe care o simte o femeie se dezvoltă în timp, bărbații fie o simt de la început, fie n-o simt niciodată.
- Partenera lui spune că îl iubește, dar ceea ce face el nu e de ajuns pentru ea. Sentimentele lui vor varia între dragoste și ură. E clar că toate femeile vor mereu mai mult, dar ar trebui să primească mesajul clar că el și ceea ce oferă el e suficient.

Semnele alchimiei nesănătoase în cazul femeilor

Când femeia simte că e nevoie de ea mai mult decât simte că nevoile ei sunt satisfăcute, începe să simtă o atracție nesănătoasă. Iată câteva exemple:

- Îi pare rău pentru un bărbat și se întreabă cum se va descurca fără ea.
- Simte că vrea să îl iubească și că nu e interesată de ceea ce primește în schimb. Deși pare un raționament nobil, el va deveni din ce în ce mai slab, iar ea va începe să aibă resentimente.
- Bărbatul spune că are foarte mare nevoie de ea, iar ea e atât de flatată încât se implică într-o relație cu el.
- Partenerul ei se întâlnește și cu alte femei, dar când e cu ea îi spune că e cea mai specială femeie. Dacă el se întâlnește cu alte femei, ea doar se păcălește pe sine. Nu poate fi cea mai specială femeie dacă el iese cu altele. E clar că nu e cea mai specială, chiar dacă el spune că e.
- Vede potențialul unui bărbat și simte că ar putea ajunge departe cu ajutorul ei. Când femeia își asumă succesul bărbatului, e foarte probabil ca el s-o părăsească într-o zi pentru a găsi o femeie a cărei fericire să și-o poată asuma.
- Bărbatul are un obicei distructiv, iar ea crede că îl poate ajuta. Această alchimie apare pentru că femeile care nu au o părere bună despre ele însele se simt mai bine când cred că nu ele sunt responsabile pentru problemele pe care le au. Având pe cineva pe care să dea vina pentru problemele ei, se poate ascunde de faptul că ea e cea responsabilă pentru viața ei.
- Se simte imediat atrasă de un bărbat din punct de vedere sexual. E semn că reacționează la propriile ei așteptări în privința lui, iar nu față de bărbatul în sine. Înainte de a face ceva bazându-se pe această alchimie, trebuie să se asigure că au trecut prin primele trei stadii ale întâlnirilor.
- E dornică să-i împlinească dorințele și să-și mulțumească partenerul. E semn clar că simte că el îi poate oferi lucrurile de care ea are nevoie, dar că ea încă nu a primit ceea ce are nevoie. Ar trebui să fie atentă să se rețină până când primește realmente ceea ce are nevoie.
- Simte o puternică alchimie, dar știe că bărbatul ar trebui să se schimbe înainte ca ea să poată primi ceea ce își dorește. Speră că dragostea ei îl va schimba. Nu e corect față de nici unul

- dintre ei ca ea să ofere ceva acum, iar apoi să se aștepte la mai mult din partea lui. Tendința aceasta va avea efecte negative.
- Nu se simte respectată de partenerul ei, dar se arată înțelegătoare față de motivul pentru care el nu face ce ar trebui. Dacă nu o respectă, el va justifica acest lucru dând vina fie pe trecutul lui, fie pe al ei.
- Simte alchimia sexuală, dar e sigură că nu poate avea încredere că celelalte nevoi ale ei vor putea fi satisfăcute vreodată.

Neînțelegând semnele care trădează o alchimie nesănătoasă, putem face cu ușurință greșeala de a ne implica într-o relație cu cineva care e în mod evident nepotrivit pentru noi.

E NORMAL SĂ FACEM GREȘELI

E normal să facem greșeli atunci când ne căutăm partenerul potrivit. Diferența între succes și eșec ne face să învățăm din greșeli cum să avem mai mult discernământ. Dacă vrei să marchezi, șansele de a rata cresc în mod dramatic. Babe Ruth, care deținea recordul la cele mai multe puncte marcate, deținea și recordul la ratări.

Pentru a-ți găsi sufletul pereche, nu numai un partener sigur, e nevoie de informații, educație și multă practică. Cu acest ajutor, vă puteți dezvolta abilitatea de a naviga prin cele cinci stadii ale întâlnirilor pentru a putea trăi pentru totdeauna adevărata dragoste. Trecând peste sușurile și coborâșurile dragostei, care apar în mod inevitabil din când în când, făcând față provocărilor repetate în ceea ce privește armonizarea diferențelor și întorcându-vă la angajamentul de a avea o relație de calitate, vă veți găsi sufletul pereche și veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți.

CUPRINS

Mulțumiri	5
Introducere	7
1. Marte și Venus la întâlnire	14
2. Găsirea persoanei potrivite	20
3. Prima etapă: atracția	42
4. A doua etapă: nesiguranța	52
5. A treia etapă: exclusivitatea	68
6. A patra etapă: intimitatea	91
7. A cincea etapă: logodna	109
8. Cum să treci prin cele cinci etape	126
9. Când ea vrea să se căsătorească, iar el întârzie s-o ceară de nevastă	137
10. Bărbații sunt ca niște torțe, femeile ca niște cuptoare	147
11. Dinamica dorinței femeilor și bărbaților	166
12. Bărbații curtează, iar femeile flirtează	181
13. Bărbatului arată-i considerație, pe femeie ador-o	187
14. Bărbații își fac reclamă, femeile se dezvăluie	197
15. De ce bărbații nu dau telefon	214
16. A suna sau a nu suna	230
17. Bărbaților le plac femeile care zâmbesc	243
18. Femeilor le plac bărbații care au un plan	262
19. De ce unele femei rămân celibatate	273
20. Unde să-ți găsești sufletul pereche	286
21. 101 locuri unde vă puteți întâlni sufletul pereche	302
22. Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți	314

EXTRAORDINARĂ OPORTUNITATE AFACERE ÎN REGIM DE FRANCIZĂ

AUSTRALIA • NOUA ZEELANDĂ • SUA • MAREA BRITANIE • EUROPA • ASIA

Fiți acum partenerii Dr. John Gray!

Alăturați-vă acum ECHIPELOR DE TRAINING MARTE ȘI VENUS din toată lumea!

- Obțineți libertatea financiară la care doar ați visat până acum!
- Bucurați-vă de un stil de viață flexibil!
- Ajutați-i pe alții să-și atingă scopurile!
- Beneficiați de sprijinul și experiența unui brand de milioane de dolari, cunoscut în toată lumea!

CADOU GRATUIT!

Vizitați

www.marsandvenuscoaching.com/ps-cd.php
pentru a primi un CD în ediție limitată,
doar pentru dumneavoastră: *Secretele succesului*,
în valoare de 45 USD!

Acționați acum...

Pentru detalii, contactați-ne prin intermediul
www.marsandvenuscoaching.com
sau la Agenția Asia Pacific
tel. +61 3 9735 9656
fax. +61 3 9735 9670
office@marsandvenuscoaching.com

MARS VENUS
COACHING

SEMINARII • WORKSHOP-URI • CURSURI PENTRU AFACERI • PREGĂTIRE PENTRU VIAȚĂ